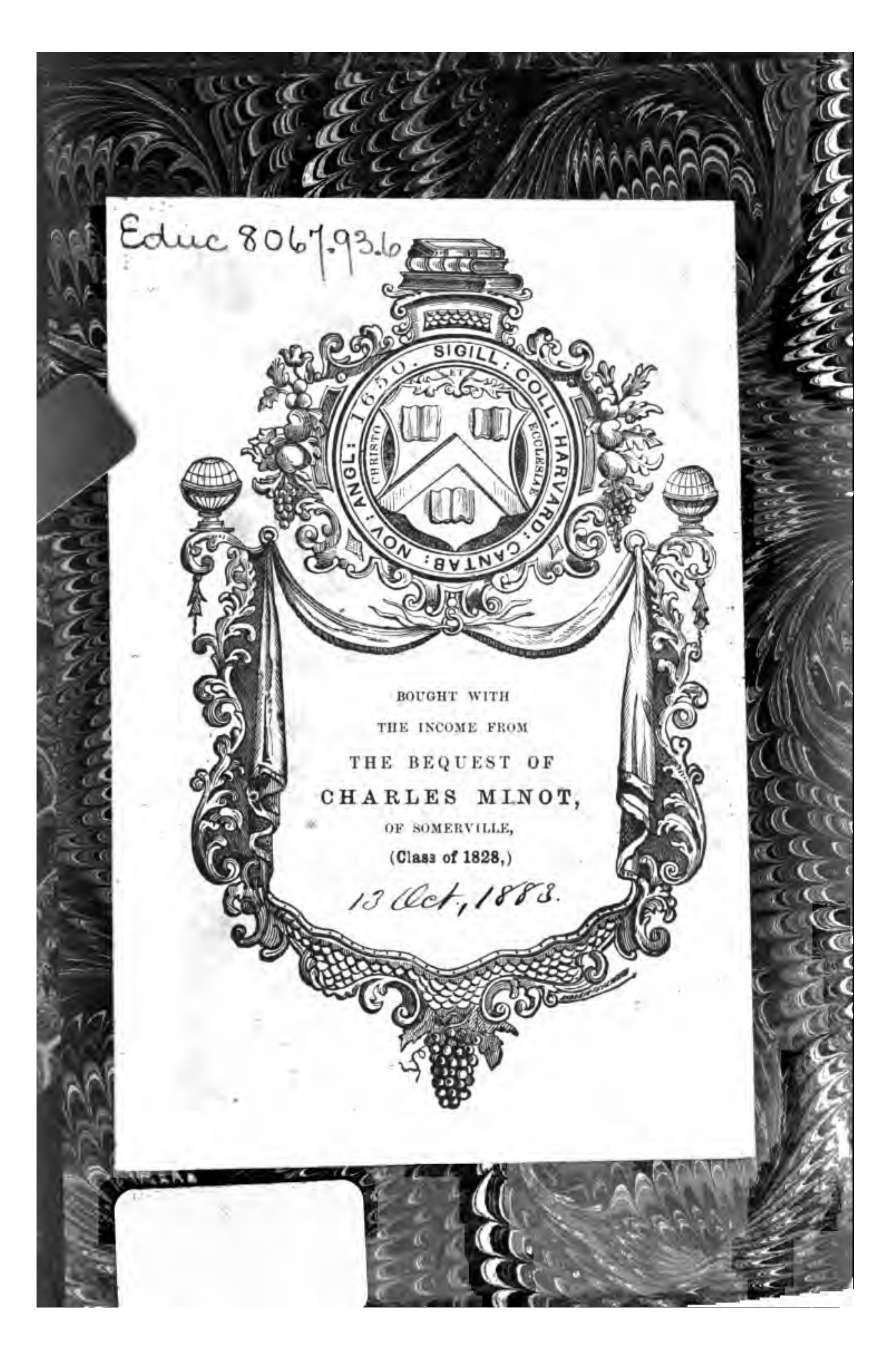
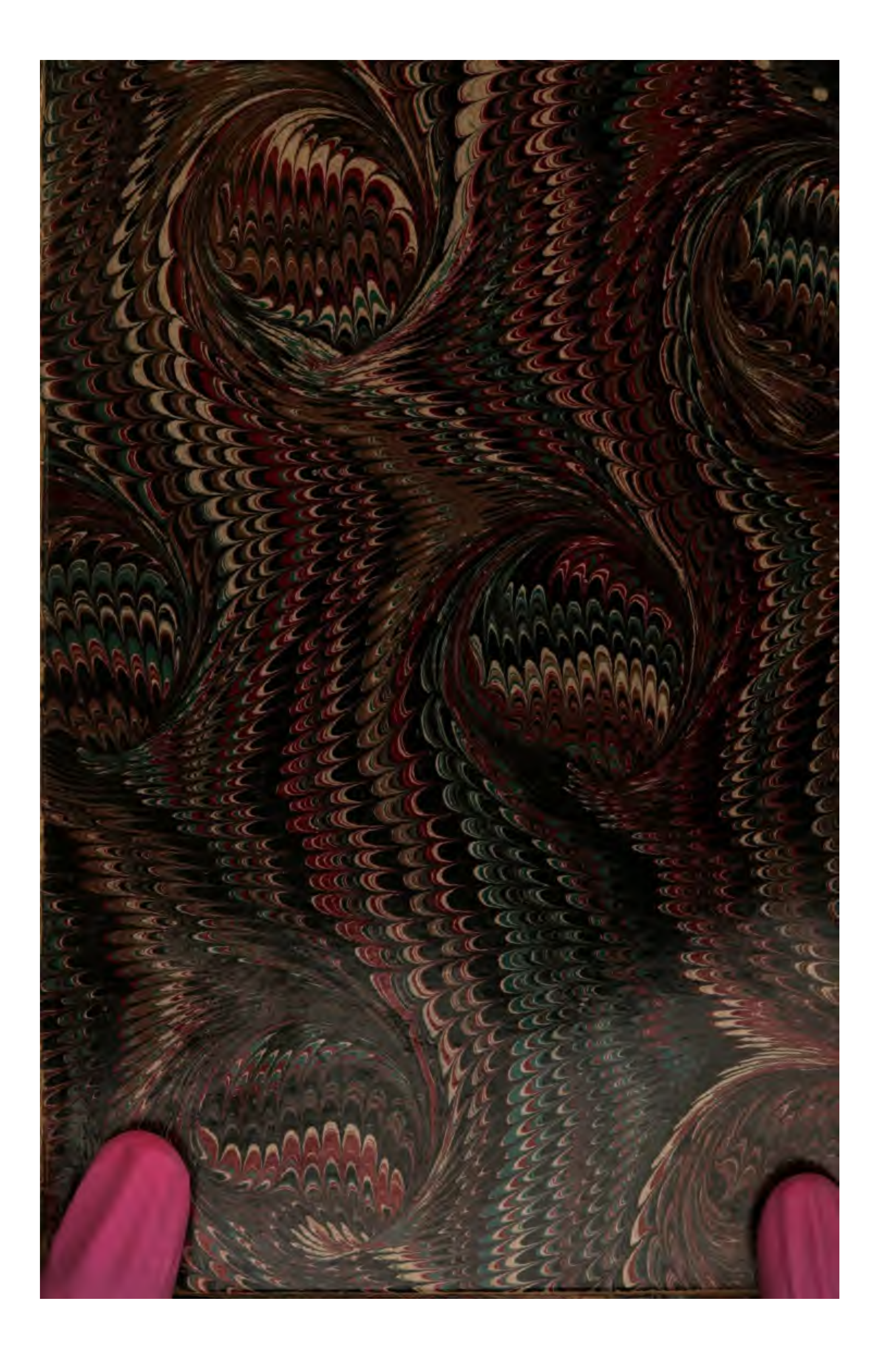



Educ 8067.93.6
SIGILL: COLL: HARVARD: CANTAB: NOV: ANGL: 1650.
CHRISTO ET ECCLESIAE
BOUGHT WITH
THE INCOME FROM
THE BEQUEST OF
CHARLES MINOT,
OF SOMERVILLE,
(Class of 1828,)
13 Oct., 1883.





Johann Christoph Friedrich
Gutsmuths

Gymnastik für die Jugend.

Neu bearbeitet und nach dem jetzigen Standpunkte
der Turnkunst fortgeführt

von

Friedrich Wilhelm
F. W. Klumpp.

Mit 24 Zeichnungen.

Stuttgart.

Hoffmann'sche Verlags-Buchhandlung.

1847.

Vorrede.

Gutsmuths ist der erste Begründer der Turnkunst. Aus seiner „Gymnastik“, welche bereits vor einem halben Jahrhundert (1793) erschien, und welcher 1804 eine zweite sehr vermehrte Auflage folgte, haben Jahn und Elias, wie sie selbst gestehen, die Grundlage ihrer Systeme geschöpft, aus welchen sich denn abermals die Turnkunst bis zu ihrem gegenwärtigen Höhepunkt entwickelt hat. Allein so groß und bedeutend auch die indessen gemachten Erweiterungen sind, so enthält doch das, was Gutsmuths schon vor 40 und 50 Jahren gegeben hat, nicht nur die Grundlage der ganzen jetzigen Turnkunst, sondern auch in einer — wenn gleich noch unentwickelten — Einfachheit ein Ganzes und für den Hauptzweck, den sich die Gymnastik stecken muß, bereits vollkommen Genügendes. Darin liegt denn für das Buch auch wohl die volle Berechtigung, neben den Werken, welche aus ihm hervorgewachsen sind, und über welchen es nach der gewöhnlichen Erfahrung in menschlichen Dingen so ziemlich vergessen worden ist, selbst auch wieder hervorzutreten.

Uebrigens würde ich für meine Person nie daran gedacht haben, die Bearbeitung eines Lehrbuchs der Gymnastik zu übernehmen, wenn nicht der Verleger, in dankbarer Verehrung der vielfachen Verdienste, welche Salzmann und Gutsmuths sich um die Erziehung erworben haben, die Herausgabe auch der Gymnastik, wie vor zwei Jahren die der „Jugendspiele“, als einen Akt der Pietät betrachtet und mich zur Uebernahme derselben aufgefordert hätte. Nun habe ich allerdings das Turnen nahezu von seiner ersten Entstehung an nicht nur mit lebhaftem Interesse verfolgt, und den Beitrag, den es zur Heranbildung einer neuen Zeit zu geben geeignet ist, schon vor bald 40 Jahren klar erkannt, sondern von da an auch auf jede mir mögliche Weise durch Wort und That dafür zu wirken gesucht. Allein für so wichtig ich auch von Anfang an die pädagogische und natio-

wandten Uebungen, Hanteln ꝛc., so mußte ich diese, und dieß ist bei weitem der größere Theil, geradezu neu bearbeiten.

Wohl aber war ich verpflichtet, wenigstens die ursprüngliche Anlage und Anordnung des ersten Verfassers zu befolgen, und dadurch waren mir allerdings gegenüber von der mehr wissenschaftlichen Begründung, welche das Turnen neuerdings, insbesondere durch Spieß, gefunden hat, die Hände gebunden.

Was, wenn auch mehrfach überarbeitet, doch noch einigermaßen in der ursprünglichen Darstellung von Gutsmuths selbst gegeben werden konnte, ist je in den Anmerkungen bezeichnet.

So ist es denn gekommen, daß kaum noch ein Viertheil des Werkes von dem Verfasser selbst herrührt. Wenn nun die Schrift dennoch seinen Namen trägt, so wiederhole ich, was ich schon oben sagte: wir beide, der Verleger und ich, glaubten, dieß dem Andenken eines ehrwürdigen Mannes schuldig zu sein, dessen große Verdienste um einen so wichtigen Theil der Erziehung bereits viel zu sehr vergessen worden sind, und der hierin das Schicksal des Columbus theilte, dessen Werke die Nachwelt undankbar auch nur seinen Namen zu geben vergaß.

Um übrigens bei der Beschreibung der Uebungen gewissenhaft zu verfahren, habe ich, wenn ich gleich die Sache in sorgfältiger Beobachtung und beinahe täglicher Anwendung von Anfang an in allen ihren Einzelheiten heranwachsen gesehen habe, dennoch mir jede Uebung immer noch durch einen ausgezeichneten Turner des hiesigen Männer-Turnvereins (Eule), der sich durch die bei den Turnfesten in München, Reutlingen und Heilbronn gewonnenen Preise hinlänglich beglaubigt hat, vormachen lassen, und nach dieser unmittelbaren Anschauung erst die Beschreibung selbst entworfen; so wie ich in einzelnen Fällen mich auch des Rathes des tüchtigen Turnlehrers Lelong bedient habe.

Und so tritt denn das Buch nach beinahe einem halben Jahrhundert wieder vor das Publikum. Möge es so viele Lebenskraft besitzen, daß es wenigstens einen Beitrag zur Vollendung des Baues zu geben im Stande sei, dessen Fundamente es einst gelegt hat!

F. W. Klumpp.

Inhalts - Anzeige.

1. Zur Geschichte des Turnens.

Wenn wir nach der Geschichte der Körperübungen fragen, so sind sie in ihren ersten Anfängen so alt als das Menschengeschlecht. Denn so lange der Mensch der Natur noch näher steht, so lange zugleich die physische Kraft die überwiegende ist, ergibt sich eine tüchtige Uebung und Stärkung des Körpers von selbst. Aeußeres Bedürfniß, wie der Drang nach Thätigkeit nöthigen dazu; Jagd und Krieg geben tägliche und unmittelbare Aufforderung, und selbst in den Kampf- und Waffenspielen, welche gewöhnlich auf dieser Entwicklungsstufe eines Volkes schon erscheinen, spricht sich diese ursprüngliche naturgemäße Richtung aus. Allein mit dem Uebergewichte des Geistes, das nothwendig in jedem Volke früher oder später hervortritt, ändert sich gerne dieses Verhältniß: denn nicht überall und immer nimmt dieses Uebergewicht jene höhere Richtung, welche, der engen, auch den Körper adelnden Wechselbeziehung des letzteren zum Geiste sich bewußt, ihn zu einem gefügigen, würdigen Werkzeuge und Genossen des leitenden und gebietenden Geistes macht, sondern dieser erscheint vielfach umgekehrt dennoch wieder in einem nur verfeinerten Dienste des Körpers, d. h. er sinkt zum Diener des Sinnengenusses, der Weichlichkeit, eines entnervenden Luxus herunter. So meist die Völker des Orients. Um so mehr ist es deßwegen ein Beweis für den höhern Standpunkt, den das griechische Volk überhaupt in der Geschichte der Menschheit einnimmt, daß es auch hierin mit jenem durch seine ganze Entwicklungsgeschichte sich hindurchziehenden feinen Gefühle für Wahrheit und Schönheit die rechte Harmonie des äußern und innern, des geistigen und leiblichen Lebens herauszufinden wußte, so weit überhaupt dem auf sich selbst angewiesenen Menschengeiste diese zu finden vergönnt ist. Denn bei den Griechen treffen wir bekanntlich eben auch die Gymnastik in

einer Blüthe, in einer ihre ganze Kultur und das gesammte Volksleben so tief und eigenthümlich gestaltenden Weise an, wie nirgend sonst. Aus den einfachen Bedingungen, wie wir sie oben bezeichneten, dem gesunden Naturzustande, aber freilich dem Naturzustande eines körperlich schönen, geistig hochbegabten und durch alle Vortheile der geographischen Lage, des Klima's und des Naturreichthums begünstigten Volkes hervorgehend, trat die hellenische Gymnastik bald durch die Weisheit der Gesetzgeber in die Stufe des Bewußtseins über Mittel und Zweck ein, und erreichte dadurch — als wesentlicher Bestandtheil des gesammten Staats- und Lebensorganismus — jenen Höhepunkt, den wir noch jetzt bewundern. Schon in Homers Ilias spielen die Achäer am Gestade des Meeres mit Discus, Bogen und Wurfspieß. Durch einen gesetzgeberischen Akt erscheint sie zum ersten Mal durch Minos in die Verfassung von Creta aufgenommen, nachher durch Lycurg in die von Sparta, und endlich durch Solon in die athenische, wo sie ihre höchste Blüthe erreicht. Wie sehr sie hier nicht blos durch ihre ästhetische Vollendung, sondern auch durch die neben einem so hohen Schönheitssinn doppelt auffallende körperliche Abhärtung sich auszeichnete, geht vielleicht am schlagendsten aus dem Gegensatz hervor, wenn der Scythe Anacharsis, der Sohn des rauhen Nordens, nach Lucian den Solon, von dem er Belehrung über die athenische Gymnastik verlangt, bittet, mit ihm während dessen in den Schatten zu kommen, weil er, um nicht gegen die athenische Sitte zu verstoßen, seinen Hut nicht mitgebracht habe, und ihm die Sonnenhitze nun wehe thue, wobei er sich zugleich wundert, wie der bejahrte Solon dies so leicht aushalte.

So sehr nun auch die Gymnastik den ohnedies so glücklich organisirten Griechen an und für sich nahe lag, so war es doch, wie wir vorhin sagten, dabei noch die gesetzgeberische Weisheit, welche ihre Stellung, ihren Einfluß auf das Ganze mit tiefem Bewußtsein ordnete und regelte. Sie sollte namentlich in Athen der geistigen Bildung ein wohlthätiges Gegengewicht halten; denn Plato erklärt kurz und bestimmt, wer sich blos den Wissenschaften hingebe, werde weichlich und weibisch. Aber in dieser durch natürliche Anlage wie durch tiefblickende Berechnung gewonnenen Ausbildung griff sie auch auf's tiefste in das ganze Volksleben ein und gab ihm einen ganz eigenthümlichen Charakter. Gymnastische Uebungen (Wettrennen, Springen, Speer- und Discuswerfen, Ringen und Faustkampf) machten einen Haupttheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung und Stärkung, Gewandtheit und edlere Bildung, Muth und Geistesgegenwart in Gefahren, Tapferkeit, Todesverachtung und Vaterlandsliebe waren ihr Ziel. Oeffentliche, zum Theil prachtvolle Gebäude, deren Beschreibung

und Vitruv noch erhalten hat, beweisen die hohe Wichtigkeit der Sache, der Staat besoldete öffentliche Vorsteher und Lehrer der Kunst, nicht blos die Jugend erschien zu den Uebungen, sondern auch Männer, und zwar die höchstgestellten: Redner, Philosophen und Staatsmänner; zur größten Bedeutung aber, und, möchte man sagen, Verklärung erhob sie ihre enge Verbindung mit dem Höchsten, was das Volk hatte, mit Nationalität und Religion, in den großartigen und erhebenden Nationalfesten in Olympia, so wie in den nemeischen, pythischen, isthmischen Spielen. Wenn hieher ganz Griechenland zusammenströmte, um sich in einem glanzvollen Momente seiner nationalen Verwandtschaft und Einheit bewußt zu werden, wenn die verschiedenen Völkerstämme hier feierlich sich begrüßten und sich Ehrengeschenke gaben, wenn jeder Zwist auch feindlicher Provinzen hier ruhte, und der geheiligte Boden nie von einem Kriege berührt werden durfte, wenn die feierlichsten Opfer und Gottesdienste das Fest eröffneten, wenn Sänger und Dichter, Philosophen und Geschichtschreiber hier ihre Werke vorlasen, und ein Herodot seine unsterblichen Geschichtsbücher unter dem Zujauchzen des Volkes zu einem Gemeingute Griechenlands machte, und wenn alle diese großartigen Erscheinungen gewissermaßen doch nur der Rahmen, nur die Beiwerke waren, deren glanzvollen Mittelpunkt die gymnastischen Wettkämpfe selbst bildeten, wenn der Sieg in ihnen den heiligen Lorbeer erwarb, und dem Sieger für sein ganzes Leben die höchsten Ehren sicherte, durch Bildsäulen verherrlicht, durch Dichtung verewigt wurde, und von dem Siegenden auf die Vaterstadt überging, die diesen im Triumphe einholte, was Wunder, wenn die Gymnastik in der öffentlichen Geltung einen Höhepunkt erreichte und mit dem ganzen Sein und Leben des Volkes auf eine Weise verschmolz, wie dies in der Geschichte nicht wiederkehren kann, aber allerdings auch nicht soll, weil es zu einem Cultus der physischen Kraft und Schönheit führte, welcher mit der höheren und geläuterten Ansicht, die wir dem Christenthum verdanken, nicht recht vereinbar ist.

Daß sie mit der Freiheit und Selbstständigkeit Griechenlands sank und immer mehr verschwand, liegt in der Natur der Sache.

Anders erscheint die römische Gymnastik. Wenn Weltherrschaft das Ziel und die Endaufgabe des Römers war, wenn Virgil den Anchises in prophetischer Begeisterung seinen Nachkommen zurufen läßt: *) „Dein Beruf ist's, o Römer, die Völker herrschend zu lenken," so mußte auch das ganze Volks- und Staatsleben diesem Ziele sich anpassen, und aus ihm seine eigenthümliche Gestaltung gewinnen. Rom war ein kriegerischer Staat, der

*) Virg. Aeneis VI. 851. Tu regere imperio populos, Romane, memento.

seine Knaben und Jünglinge deßwegen zu Helden und Staatsmänner bildete. Darum war auch die römische Gymnastik vorzugsweise eine kriegerische. Auf dem Marsfeld mußte sich der römische Jüngling in den Waffen, in der vorbeiströmenden Tiber im Schwimmen üben. Ein Gegengewicht gegen ein Uebermaß wissenschaftlicher Beschäftigung war in Rom nicht nöthig, und so konnte sich allerdings zwar auch jene schöne Harmonie nicht entwickeln, die in der griechischen Bildung etwas so Bestechendes hat, aber es fiel auch jener gefährliche Cultus der Schönheit weg, und der strenge römische Ernst, der unserer germanischen Denk- und Empfindungsweise weit mehr zusagt, prägte sich um so schärfer im ganzen Charakter aus. Allein wie schon die griechische Gymnastik in die Athletik ausgeartet war, welche — wenn gleich durch ihren überwiegenden Einfluß bei den Nationalfesten gewissermaßen der äußere Mittelpunkt der Sache — dennoch als eine Verirrung zu betrachten ist, weil sie das Mittel zum Zweck machte, dadurch unpraktisch und deßwegen auch von manchen der Weisesten und Edelsten der Nation unbedenklich getadelt wurde, ebenso gerieth die römische in eine ohne alle Vergleichung noch beklagenswerthere Verirrung, in die eben so unmenschlichen als entwürdigenden Gladiatorenspiele, welche in demselben Maße an äußerer Ausdehnung und innerer Verworfenheit zunahmen, in welchem der sittliche Zustand des römischen Volkes tiefer und tiefer sank, bis seine Zeit endlich vor der neuen höheren Geistesmacht der christlichen Weltordnung abgelaufen war. Es war das Christenthum, das die Welt umgestaltete und der ganzen Weltgeschichte eine neue, höhere und geistigere Richtung, einen neuen Charakter gab. Gewissermaßen als Organ für seine Wirksamkeit hatte die Vorsehung die germanischen Völker ausersehen, und wie deßwegen die Deutschen in der Geschichte vorzugsweise als die Träger und Vermittler der christlichen Ideen, der christlichen Weltanschauung erscheinen, so ist es auch in Verbindung mit dem christlichen Elemente, als dem ursprünglich bewegenden und neugestaltenden, der germanische Charakter, der von nun an der gesammten Geschichte ihre Richtung und Eigenthümlichkeit gibt. Ist dieß im Allgemeinen richtig, so muß es auch in den einzelnen Lebensfaktoren des germanischen Volkes so sein, und wir werden gleich nachher sehen, daß wirklich auch in der scheinbar äußerlichsten Erscheinung des germanischen Lebens, den Waffen- und Kampfspielen, das christliche Element nicht ohne Einfluß geblieben ist.

Allerdings wissen wir aus der Urzeit unserer Geschichte nur wenig Bestimmtes darüber nachzuweisen, doch reicht auch dieses wenige hin, um uns ziemlich sichere Schlüsse machen zu lassen. Daß Jagd und Waffenübungen eine Hauptbeschäftigung jener Zeit waren, ist bekannt. Bezeichnender noch aber ist die Erzählung

des Tacitus von einem Schwertanze, der als waghalsiges Spiel bei feierlichen Gelegenheiten von nackten Jünglingen aufgeführt worden sei. Wenn er ausdrücklich hinzusetzt, daß es nicht um Bezahlung geschehen, so stellt er es offenbar in ehrenvoller Anerkennung den schmachvollen Gladiatorenkämpfen seines gesunkenen Roms entgegen, das sich in übersättigter und darum krankhafter Schaulust an solchen grausamen Schauspielen weidete, während diese deutschen Wettkämpfe, wie gefährlich sie auch sein mochten, offenbar aus dem natürlichen Wohlgefallen eines naturkräftigen, männlichen Volkes an jugendlichen, kühnen, ritterlichen Uebungen und Spielen hervorgingen. Er bemerkt noch ausdrücklich dabei, daß sie es durch vielfache Uebung zu kunstgerechter Fertigkeit darin gebracht haben. Und so haben wir denn bereits im ältesten Germanien gymnastische Uebungen, welche in freier, eigenthümlicher Gestaltung den kriegerischen Ernst der römischen Gymnastik mit dem vereinigten, was der griechischen ihre charakteristische Färbung gab, daß sie nehmlich als heitere Festspiele erschienen.

Doch in ihrer vollen nationalen Eigenthümlichkeit treten diese Uebungen allerdings erst in den Turnieren des Mittelalters auf, bei welchen es unverkennbar hervortritt, wie die tieferen und edleren Grundzüge des deutschen Charakters durch das Christenthum vollends ergänzt und zur Blüthe gebracht worden sind. Denn der schwere und harte Ernst jener sturmbewegten Zeiten wird auf eine wahrhaft wunderbare Weise durch den Zauber der reichsten Poesie gemildert und verklärt, das tiefe Gefühl für ritterliche Ehre veredelt, die rauhe Tapferkeit, die Verehrung der Frauen, dieser edle Charakterzug schon der deutschen Urzeit, erhält durch christliche Ideen und Anschauungen jene milde, romantische Färbung; der keusche Ernst endlich, mit dem das Ganze behandelt wird, der Adel, in welchem die Männlichkeit dabei erscheint, der kindlich fromme Glaube, der auch die übersprudelnde rohe Kraft zügelt, und sie in rührend demüthiger Einfalt vor dem Heiligen sich beugen läßt, alles dieß sind lauter Züge, welche dem Mittelalter und seinem Ritterthume jene wunderbare Färbung gaben, die uns unter all seinen Härten und Unbilden doch so eigenthümlich und mächtig anzieht.

Daß diese Blüthenzeit nicht sehr lang dauern konnte, liegt in der Natur der Entwicklung; auch erfuhr die poetische Form jener ritterlichen Uebungen zugleich mit dem Uebergang des Mittelalters in die neuere Zeit eine in dem Gange der Ereignisse liegende Umgestaltung.

Anfangs schienen aus dem frischen Leben, das damals mit siegreicher Geistesmacht das deutsche Volk durchwehte und so große Kräfte aufregte, die edelsten Früchte wie in allen Gebieten des Lebens, so auch in diesem zu reifen, und was etwa von früherer

Errungenschaft verloren gegangen war, auf andere Weise ersetzt zu werden. Denn während z. B. der Adel theils in Rohheit und Verwilderung versank, theils aus seiner unabhängigen Selbstständigkeit in Hofdienste übertrat, hatte sich dafür der Bürgerstand immer mehr zu Wohlstand, zu Freiheit, zu edlem Selbstgefühl, zu Bildung, zu selbstständiger Wehrhaftigkeit erhoben, die sich dann auch in den bekannten Waffen- und Festspielen, Frei- und Vogelschießen rc. aussprach, und ließ aus diesen Vordersätzen eine reiche, folgenschwere Entwicklung und einen mehr als vollen Ersatz für das erwarten, was mit dem edleren Ritterthume zu Grabe getragen worden war; gerade wie die tiefere Poesie des ritterlichen Minnegesangs in dem immerhin nüchterneren, aber doch noch gemüthlichen und fromm heiteren Meistergesang des Bürgerthums nachklang. Aber es sollte bekanntlich nicht lange so bleiben. Hemmnisse und nachtheilige Einflüsse aller Art traten bald störend und untergrabend ein. Die Regierungen mißbrauchten ihre durch wohlbenützte Zeitverhältnisse rasch erweiterte Macht, und hielten die Untergebenen in stummer Unterwürfigkeit, der fromme aber lebendige und Lebensfrüchte treibende Glaube ging in gemüthloses Schulgezänke und in eine bis zum verfolgenden Despotismus unduldsame Orthodoxie über; so trat von den zwei wichtigsten Seiten an die Stelle der freien, geistigen Bewegung Knechtschaft und Erstarrung des Geistes, die Staatsbeamten, die Geistlichen, die Gelehrten zogen sich dabei hochmüthig von dem Volke zurück und ließen es verkommen, die Schule versäumte ihre Pflicht; — was Wunder, wenn auf diese Weise alle freie, geistige Regsamkeit verschwand, wenn alles, was das Bürgerthum an mannhafter Selbstständigkeit, an Wehrhaftigkeit, an geistiger Bildung gewonnen hatte, bald wieder unterging, die Poesie verklang und das ganze Volksleben verkümmerte? Daß unter diesen Umständen auch von volksthümlichen Waffenübungen und Kampfspielen nicht mehr die Rede sein konnte, überhaupt nicht mehr von einer frischen, kräftigen Gymnastik, welche nur entweder aus einem frischen Volksleben unmittelbar hervorgehen oder von höherer Staatsweisheit an vorhandene günstige Elemente angeknüpft werden kann, bedarf keines Beweises. Es war dieß eine für die Entwicklung der deutschen Geschichte und die Ehre des deutschen Namens höchst beklagenswerthe und vielbeklagte Zeit. Es kam ja endlich, um bei unserm nächsten Gegenstande stehen zu bleiben, so weit, daß nicht nur unter den Männern jene alten, wehrhaften ritterlichen Uebungen mehr und mehr verschwanden, sondern daß man nicht einmal der lebenslustigen Jugend, welcher doch frisches Tummeln und Spielen natürlich und nothwendig ist, dieses mehr verstattete, daß Leibesübungen, wie Klettern und Ringen, Baden und Schwimmen, als überflüssig, als Zeitverderb, ja als Rohheiten und Ungezogen-

heiten, von der Schule förmlich verpönt und zum Theil bei Strafe verboten waren. Jahn erzählt in seinem deutschen Volksthum: „Noch kurz vor dem siebenjährigen Kriege wurden in den Schulen die Knaben mit Ruthenstreichen bestraft, die der Versuchung des Badens nicht hatten widerstehen können; und noch im Anfang des Umwälzungskrieges verbot ein Superintendent einer großen preußischen gelehrten Schule seinen Freitischgängern das Baden bei Verlust seines Tisches.“ — Ja es reicht noch in meine eigenen Knaben- und Jünglingsjahre herein, daß in unsern sonst so trefflichen, niedern evangelischen Klosterschulen (theolog. Seminarien) das Baden nur ungerne und in seltenen Fällen erlaubt, ein Spatziergang bei trübem Himmel ohne Weiteres versagt wurde. Ueberhaupt hat sich die Schule in dieser Beziehung lange Zeit einer großen Verirrung und Versäumniß, und mehr als das, einer wahren Unnatur anzuklagen. Denn wenn auch von jeher einzelne ausgezeichnete Geister mit freierem Blicke die tiefe Bedeutung der Sache erkannt und ausgesprochen hatten, so verhallten solche einzelne Stimmen doch unter der Macht der oben bezeichneten allgemeinen nachtheiligen Einflüsse, und die Schule nahm nicht nur dieselbe einseitige, unfreie, unvolksthümliche Richtung, welche in allen öffentlichen Verhältnissen so bittere Früchte trug, sondern sie half selbst auch mit dem ganzen, ihr in so hohem Maße zu Gebot stehenden Einflusse diese verkehrte Richtung begründen und befestigen. Um die Unnatur voll zu machen, kam noch die unselige Gallomanie dazu, die sclavische Abhängigkeit von dem tonangebenden Frankreich, namentlich in der heillosen Zeit Ludwigs XIV., in seiner unnatürlichen Lebensweise, seinen Moden und — müssen wir freilich noch hinzusetzen — auch seiner sittlichen Verdorbenheit, so daß schon durch die carrikaturmäßige Kleidung, die kurzen Beinkleider, Puder, Frisur und Haarbeutel, Chapeaubashüte der Knaben, die Reifröcke der Mädchen u. s. w. jede auch nur freie **Bewegung** geradezu abgeschnitten war. Die Sache hat allerdings für unser jetzt an das Richtigere und Natürlichere gewöhntes Auge etwas so Lächerliches und Affenhaftes, daß man es gar zu gerne unter die Mährchen rechnen möchte. Allein es ist leider nur zu wahr, und ich erinnere mich recht gut des seltsamen Eindruckes, den es auf mich machte, als ich in meinen Knabenjahren, im Anfange unseres Jahrhunderts, als jene Unnatur bereits ziemlich verschwunden war, in Weiße's trefflichem „Kinderfreunde“ (von 1775 an herausgegeben), in welchem man in die liebenswürdige Familie des Verfassers eingeführt wird, diese doch bereits nach einfacheren und richtigeren Grundsätzen erzogenen Kinder dennoch in jener lächerlichen, unnatürlichen Kleidung sich bewegen sah.

Endlich jedoch sollte von der Schule, welche eine große Schuld

auf sich geladen und das Uebermaß der geistigen und leiblichen Unnatur und der herzlosesten Strenge und Mißhandlung auf das Aeußerste hatte kommen lassen, — auch wieder der Anbruch einer besseren Zeit ausgehen. Es war Rousseau, der in der Mitte des vorigen Jahrhunderts, in dieser Beziehung durch Ideen Montaigne's und Locke's angeregt, wie zu einer naturgemäßeren Erziehung überhaupt, so besonders zu einer naturgemäßeren physischen Erziehung die Bahn brach. Mit Begierde wurde dieß von Basedow und seinen Freunden und Anhängern, der philanthropinistischen Schule, ergriffen, und was bei Rousseau bloße Theorie gewesen war, in's Leben eingeführt und verwirklicht. Im Jahr 1774 eröffnete Basedow, durch die großmüthigste Unterstützung von Fürsten und Privaten, die er dafür zu begeistern gewußt hatte, in den Stand gesetzt, zu Dessau sein berühmtes Philanthropin, mit dem eine neue Zeit in der Erziehung beginnen sollte, und sie begann auch. Denn wie manches Verfehlte, Halbwahre und Haltlose, ja Verkehrte auch theils in den zu Grunde liegenden Ideen, theils und noch mehr vielleicht in der Art der Anwendung, noch sein, wie viele Schwächen besonders die Persönlichkeit Basedow's der Kritik darbieten mochte, — und die spätere Zeit hat dieß mit großer und nicht immer billiger und dankbarer Schärfe hervorgehoben, — so viel ist unläugbar, diese Schule hat das große, nicht hoch genug anzuschlagende Verdienst, die lange verkannten und mißhandelten Rechte der Natur in der Erziehung und vor Allem auch in der physischen Erziehung wieder geltend gemacht zu haben, — so viel ist ferner gewiß, daß von den Männern, welche diesen Anstoß gaben, bei aller Verirrung doch mit wahrhafter Begeisterung, mit der uneigennützigsten Liebe zur Jugend, mit großer Treue, und vielfach mit wahrer Aufopferung gearbeitet, und schon durch das Beispiel solches Wirkens unläugbar viel Gutes gestiftet worden ist. Mit der gespanntesten Aufmerksamkeit richtete man seine Blicke nach Dessau, mit dem lebhaftesten Eifer nahm man die dort verkündigten neuen Lehren an. — Wie wohl mußte es den kaum noch geplagten und gequälten Knaben, die jetzt in diese Anstalt versetzt wurden, sein, als sie den Zwang der unnatürlichen und unvernünftigen Kleidung abwerfen durften, und nun auf einmal, wie Raumer in seiner vortrefflichen „Geschichte der Pädagogik“ aus eigener Anschauung der philantropinistischen Erziehung erzählt, „die bequemsten Matrosenjacken, Beinkleider von blau- und weißgestreiftem Zwillich erhielten, den Hals frei trugen mit übergeschlagenem Halskragen, und wenn ihnen vollends der Schmutz von Puder und Pomade aus den Haaren weggeschafft und der Haarbeutel abgebunden wurde.“ Wie tief die unnatürliche Sitte eingewurzelt war, geht aus einer weiteren Bemerkung bei Raumer hervor. Die Eltern, welche die Kinder dem neuen Institut

übergeben hatten, waren alle für die neuen Ideen begeistert und erwarteten Außerordentliches von ihnen; und dennoch führt Raumer aus einem Institutsbericht noch im fünften Jahre der Anstalt die Stelle an: „Bestehen die Eltern darauf, daß das Haar täglich von gewöhnlichen Friseurs gekräuselt und gepudert werde, so kann das Institut für die Unverderbtheit des Charakters ihrer Söhne nicht zur Verantwortung stehen, weil sie durch die Friseurs leicht Verbindung mit verderbten Personen außer dem Institute kriegen.“ Und das erst, setzt Raumer hinzu, wirkte.

Und nun begann endlich auch wieder ein frisches, fröhliches Jugendleben. Der Körper trat wieder in seine Rechte ein, man sorgte für seine Uebung und Abhärtung; Handarbeiten bei ungünstigem Wetter, Herumtummeln im Freien in den Erholungsstunden, lustige Jugendspiele, Baden, Fußreisen u. s. w. kamen endlich wieder an die Tagesordnung. Freilich vorerst nur in der Musteranstalt, wo Vieth, der verdienstvolle Verfasser einer „Encyclopädie der Leibesübungen“ eben diese Uebungen leitete, doch bald auch in weiteren Kreisen. Vor allen aber war es der edle, vortreffliche Salzmann, der bald darauf in seinem Schnepfenthal die Aufgabe, welche Basedow sich gesteckt hatte, ohne sie zu erreichen, klarer, besonnener und deßwegen auch bei weitem erfolgreicher durchführte, so wie er überhaupt wohl der würdigste Vertreter der philanthropinistischen Schule ist, und dazu freilich auch durch seinen ungemein gesunden und praktischen Sinn, und dabei dennoch seine Wärme, seine aufopfernde Thätigkeit und sein frommes Gottvertrauen vor Andern geeignet war. Mit dieser Gesinnung verließ er 1784 das an manchen Gebrechen krankende Philanthropin in Dessau, und wagte es, auf dem von ihm dazu angekauften, freundlich am Fuße des Thüringer Waldes gelegenen Gute, voll Muth und Freudigkeit, eine eigene Erziehungsanstalt zu gründen, welche bald durch sein weises, treffliches Wirken und Walten darin eine solche Ausdehnung und einen solchen Ruf gewann, daß ein späterer Berichterstatter sie „das Eldorado der Jugend nennt, nach welchem eine unbeschreibliche Sehnsucht die Blicke der ganzen deutschen Knabenwelt hingerichtet habe.“ Gewiß ein Zeugniß für große und wesentliche Vorzüge.

Hier war es denn auch, wo, neben der Sorge für vernünftige, zweckmäßige Pflege und Ausbildung des Körpers überhaupt, auch die Gymnastik zum erstenmal wieder als ein für sich bestehender, aber wesentlicher Theil der Erziehung erschien. Allerdings war es nicht möglich, dabei von etwas schon Gegebenem, in deutscher Volkssitte und deutschem Volksleben Einheimischem auszugehen, und das Neue daran anzuknüpfen, denn es war nichts mehr da. Vielmehr war die griechische Gymnastik das Muster, von dem man die Uebungen meist entlehnte. Daß aber die Sache

darum nicht etwas der deutschen Eigenthümlichkeit Fremdes, bloß Aufgepropftes war, sondern etwas vollkommen Nationales hatte, das erhellt schon aus dem Obigen, und hat sich durch die seitherige Geschichte des Turnens hinlänglich bewiesen. Wir werden noch einmal darauf zu sprechen kommen.

Derjenige aber, der hier in Schnepfenthal der Sache diese neue Gestaltung gab, war unser Gutsmuths. Lassen wir es ihn selbst erzählen *). „Im Jahre 1785", sagt er, „betrat ich als junger Mann Schnepfenthal; da führte mich Salzmann auf einen hübschen Platz mit den Worten: hier ist unsere Gymnastik. Auf diesem Plätzchen, am Rande eines Eichenwäldchens, entwickelte sich nach und nach die deutsche Gymnastik. Hier belustigten wir uns täglich mit fünf Uebungen in ihren ersten, ungeregelten Anfängen. Salzmann übertrug bald mir die Leitung. Was ich aus der griechischen Körpererziehung, was aus den geschichtlichen Resten des späteren Alterthums auffand, was Nachsinnen und bisweilen der Zufall an die Hand gaben, wurde zu Tage gefördert zu heiterem Versuche. So mehrten sich die Hauptübungen, spalteten sich in neue Gestaltungen und Aufgaben, und traten unter die oft nicht leicht auszumittelnden Regeln. So entstand nach sieben Jahren (im Jahr 1793) in der ersten Ausgabe meiner Gymnastik die erste Bearbeitung eines sehr vergessenen und nur noch in geschichtlicher Andeutung vorhandenen Gegenstandes. Ich wollte den Gedanken an eine in weichlicher Zeit sehr nöthige Verbesserung der Erziehung in gebildetere Familien bringen, sie damit vertraut machen und zu Versuchen veranlassen. Dem Wort kam schon damals die That zu Hülfe; Inn- und Ausländer, Eltern und Erzieher, Leute jedes Standes fanden sich fast täglich bei den hiesigen Uebungen ein und nahmen die Anschauung mit. Nicht bloß von sehr vielen Familien und einzelnen Anstalten wurde mein bescheidener Wunsch erfüllt; in Dänemark fing man an, diesen Gegenstand als Volkssache zu betrachten. Dem hochherzigen Kronprinzen und damaligen Regenten, der die Fesseln der Leibeigenschaft zerbrach, hatte ich mein Buch gewidmet. Von der Zeit an entstanden dort gymnastische Anstalten, und von den Seminarien ging die Sache in die Landschulen über. — Indeß arbeitete ich in Schnepfenthal immer weiter. Ich wollte, ich mußte der Sache näher auf den Grund. Zweierlei faßte ich beinahe 10 Jahre lang genau in's Auge: die Wirkung der Uebungen auf jeden einzelnen Knaben und Jüngling, und die weitere Ausbildung der Uebungen selbst. — So sicherten sich meine Erfahrungen und mehrten sich nicht bloß die Uebungen, sondern die Natur einer jeden wurde weit genauer erforscht und Regel nach Regel gefunden. So entstand

*) Aus der Vorrede seines 1817 erschienenen „Turnbuchs".

die zweite, fast gänzlich umgearbeitete Ausgabe des Buches 1804. — — Mich selbst trieb der schöne Erfolg in Dänemark mehr als je, die Sache als Volksangelegenheit zu betrachten und für sie eine deutsche Regierung zu gewinnen. Die große Strebsamkeit der Preußischen in Sachen der Volkserziehung machte die Wahl sehr leicht. Gleich nach dem Abdruck übergab ich mein Buch dem damaligen Staatsminister und Chef des geistlichen Departements mit den Worten: „„....... Vor allem sollten alle höheren Bildungsanstalten und ganz vorzüglich unsere Universitäten, von denen ja die Geistlichen in Städten und Dörfern als Lehrer herstammen, der Leibesübung nicht entbehren. — Allen übrigen Volksklassen aber liegt die Gymnastik noch weit näher, gerade darum, weil ihr Körper zum Dienste des Staats unter mannigfaltiger Anwendung vorzüglich erforderlich ist. Obenan steht in dieser Hinsicht der Krieger. — Körperliche Fertigkeiten und Uebungen der Jugend sind ein wesentliches Stück in meinem National-Erziehungsplan.““ — Allein schon 1805 zogen die Preußen hinaus, und man weiß, was weiter erfolgte. Was aber damals unmöglich wurde, gelang später dem kräftigen Jahn. Er trug 1810 die wieder erweckte Gymnastik nach Berlin. Wie in der Natur vor einem Gewitter, so hatte sich im kräftigen Volke der Preußen der Gewitterstoff durch gewaltsame Reibung gesammelt; dem Wackern fügte sich die glückliche Stunde; ihm gebührt das große Verdienst der unmittelbaren Einführung der gymnastischen Uebungen, denen er den Namen Turnübungen gab, in die zweite Stadt des deutschen Landes und eben dadurch in viele andere Orte.“

Ich habe die Stelle in dieser Ausführlichkeit hergesetzt, um den Leser in den Stand zu setzen, sich über den Antheil, welchen Gutsmuths an der Begründung und Einführung des Turnwesens hat, selbst ein richtiges und wahres Urtheil zu begründen. Welch hohes Verdienst dabei dem alten Vater Jahn gebührt, wie viel sein trefflicher Gehülfe, der seit nun mehr als 30 Jahren aufopferndthätige Eiselen, wie viel so manche andere verdienstvolle Männer darin gethan, unser Volk weiß es, und ich bin gewiß der letzte, der es verkennt oder gar vergessen möchte; aber ich glaubte, eine Pflicht der Gerechtigkeit und Dankbarkeit erfüllen zu sollen, indem ich auf den meist viel zu sehr vergessenen ersten Begründer zurückwiese, und darauf aufmerksam machte, wie der erste Gedanke und die erste Grundlegung der Sache eben keineswegs so von selbst in die Hand fiel, wie es vielmehr einer treuen, warmen Liebe zur Jugend und zum Vaterlande, jahrelangen Arbeitens, Sinnens und Versuchens, und unverdrossener Ausdauer bedurfte, um die Sache so weit zu führen, daß Jahn sie dann aufnehmen und sie allerdings mit einer eigenthümlichen Großartigkeit

der Auffassung und Anwendung in einer großen Zeit in das deutsche Volk hineinwerfen konnte. Aber daß eben auch diese freiere und großartigere Auffassung des Gedankens, die Gymnastik zur Volksangelegenheit zu machen, sie als Theil der Nationalerziehung zu betrachten, unserm Gutsmuths nicht fremd war, und daß nur die Ungunst der Ereignisse der schon damals durchzuführenden Verwirklichung dieses Gedankens in den Weg trat, auch dieß sollte aus dem Obigen hervortreten. Uebrigens wird man sein großes, bleibendes Verdienst gewiß nur um so bereitwilliger anerkennen, wenn man hier von ihm selbst hört, wie er die Stellung Jahns zu seiner eigenen, vorbereitenden Wirksamkeit ansieht, wie bescheiden er von sich spricht und wie einfach würdig und von jeder kleinlichen Eifersüchtelei frei er das anerkennt, was Jahn gethan, während er nur zu gut wußte, daß theils in der ersten Begeisterung jener außerordentlichen Zeit, theils aber auch aus Unkunde das Verdienst vorzugsweise, ja z. B. in Süddeutschland beinahe ausschließlich Jahn zugemessen, Jahn als der Schöpfer dieser wichtigen nationalen Erscheinung betrachtet, sein eigener Name aber meist nicht einmal dabei genannt wurde, eine Ansicht, die sich von jener Zeit an bis zu uns so ziemlich fortvererbt hat*). Gewiß nur ein edles Gemüth konnte diese Verkennung so ruhig und würdig hinnehmen. — Um jedoch umgekehrt nicht etwa einen Schatten auf Jahn zu werfen, als ob sich dieser vielleicht auf die Schultern seines Vorgängers gestellt hätte, ohne nur zu erwähnen, was er ihm verdankte, so mögen hier aus seinem schon 1810 erschienenen „Deutschen Volksthum“ bei dem Artikel „Volkserziehung“ und „Leibesübungen“ die Worte für ihn zeugen: „ein echter Vaterlandsfreund Gutsmuths hat uns darüber ein treffliches Lehrbuch geliefert;“ sowie er nachher in der Vorrede seiner Turnkunst dankbar seiner Vorarbeiter, Vieth und Gutsmuths, gedenkt.

So viel zur Steuer der Wahrheit. Gehen wir weiter.

Die Zeit war indessen immer ernster und schwerer geworden. Schmach und Unbilden und Demüthigungen aller Art häuften sich über das arme Deutschland, das, weil es in hohler Aufklärerei seines Gottes vergessen, in schnöder, kleinlicher Selbstsucht das Gefühl seiner Einheit, das Bewußtsein seiner innern Kraft eingebüßt, sich selbst aufgegeben hatte, endlich unter die eiserne Zuchtruthe eines fremden Despoten kommen mußte, um auf diese gewaltsame Weise aus seiner Erstarrung aufgerüttelt zu werden. Da

*) Bei aller meiner Verehrung für Gutsmuths habe ich mich sogar selbst einigermaßen dieses Fehlers schuldig gemacht, indem ich in meiner frühern kleinen Schrift „das Turnen“ wohl das ursprüngliche Verdienst des Mannes, nicht aber seine so wichtige Auffassung der nationalen Seite der Sache hervorhob.

brach endlich die Zeit der Hülfe an, das beinahe verschwundene Nationalgefühl erwachte wieder, und wie man nach langer Gottentfremdung sich zum erstenmal wieder vor dem starken Gott demüthigte und bei Ihm Hülfe aus der tiefen Noth suchte, so griff man auch wieder nach den wenigen, längst preisgegebenen Schutzwehren der Nationalität: der vaterländischen Geschichte und Sprache, und dem Mittel, durch das allein eine gründliche Regeneration eines gesunkenen Zustandes möglich ist, der Erziehung. Der edle Fichte war es, der in seinen begeisterten und darum auch vielfach begeisternden „Reden an die deutsche Nation", welche er 1808 in der durch den unglücklichen Krieg der vorangehenden Jahre tief gedemüthigten Hauptstadt Preußens, in der hoffnungslosesten Zeit Deutschlands, und von Franzosen umgeben, hielt, und zwar vor zahlreichen Zuhörern und hohen Staatsbeamten hielt, er war es, der hier kühn also sprach: „Daß wir es nicht mehr vermögen, thätigen Widerstand zu leisten, ist, als in die Augen springend, von Jedermann zugestanden. Wie können wir nun die Fortdauer unseres dadurch verwirkten Daseins gegen den Vorwurf der Feigheit rechtfertigen? — Unsere Verfassungen wird man uns machen, unsere Bündnisse und die Anwendung unserer Streitkräfte wird man uns anzeigen, ein Gesetzbuch wird man uns leihen, selbst Gericht und Urtheilsspruch und Ausübung derselben wird man uns bisweilen abnehmen. Blos an die Erziehung hat man nicht gedacht; in dieser wird man uns ungestört lassen, und diese ist es allein, die uns retten kann." So erzählt Karl v. Raumer, den diese Reden selbst tief ergriffen hatten, in seiner Geschichte der Pädagogik *), und dessen erinnern sich noch Alle, welche in jene denkwürdige Zeit zurückreichen und ein Herz für ihr Vaterland hatten. Ich studirte damals in Tübingen. Die Schmach und der hoffnungslose Zustand des Vaterlandes hatte eine kleine Schaar engverbundener Freunde auf den abenteuerlichen Gedanken gebracht, auf einer Insel der Südsee, dem damals so idyllisch geschilderten Otaheiti, eine Freistätte zu suchen, und einen platonischen Staat zu gründen. Einige der Unsern waren nach Berlin gegangen, hatten sich dort in Verbindung mit Fichte's Tugendbund gesetzt, und berichteten uns nun selbst begeistert von der Begeisterung, die seine Reden dort erregen, und wie es etwas so Erhebendes, und mitten im Elend Hoffnunggebendes habe, so von diesen Vorträgen weg mit Jünglingen und Männern mitten durch die in den Straßen umherziehenden Franzosen hindurch zu den Fechtsälen zu eilen, von denen her das herausfordernde Waffenklirren ertöne. Daß diese Berichte und die Reden Fichte's auch

*) II. Bd. p. 341.

uns ergriffen, und unsern Gedanken und Planen eine andere, richtigere und näher liegende Richtung gaben, gehört nicht hieher.

In dieser Zeit war es nun auch, daß Jahn sein deutsches Volksthum, diese kräftig originelle Schrift, aufregend in das deutsche Volk hineinwarf, und den muthigen, kraftvollen Gedanken faßte, zu dem, wie unser Gutsmuths sagt, jetzt der rechte Zeitpunkt gekommen war, wohlgeordnete, tüchtige Körperübungen, wie sie ihm von Gutsmuths in trefflicher Vorbereitung dalagen, erweitert und noch schulgerechter ausgebildet unter dem urdeutschen Namen Turnen, als Hauptbeitrag zu einer kräftigen, volksthümlichen Erziehung, und als eine der ersten Bedingungen zur Wiedererhebung des deutschen Volkes, diesem anzubieten und mit der ganzen eigenthümlichen Kraft seiner Persönlichkeit und unterstützt von dem in den Besseren und vor allem in der Jugend auflebenden ahnungsvollen Gedanken einer kraftvollen Schilderhebung, durchzuführen. Im Frühjahr 1811 eröffnete er auf der Hasenheide bei Berlin den ersten Turnplatz. Mit dem begeistertsten Eifer nahmen Knaben, Jünglinge und Männer aus allen Ständen daran Antheil. Es war das erste, schöne Aufflammen der lange niedergehaltenen und zurückgedrängten Gefühle der Vaterlands- und Freiheitsliebe, es war eine hochpoetische Erscheinung, und ganz Deutschland richtete mit gespannter Aufmerksamkeit seine Augen auf diese wenn auch kleinen Anfänge, welche die Weiterblickenden wohl zu deuten wußten, und las die Berichte darüber in den öffentlichen Blättern. Denn es waren eben keineswegs blos die rein körperlichen Uebungen, wiewohl diese für sich allein schon auch auf geistige und sittliche Ertüchtigung nicht anders als wohlthätig überwirken konnten, es war noch weit mehr die schon von Gutsmuths bezeichnete und nun in einer so durchaus deutschen Persönlichkeit, wie der Jahns, vorangestellte, durch die Zeitverhältnisse gehobene Idee, welche diese Uebungen trug und so hoch stellte: die Idee einer Heranbildung der deutschen Jugend zu ächter Mannhaftigkeit für Rettung und Wahrung der Freiheit, der Selbstständigkeit, der Ehre des deutschen Namens. Dadurch vorzüglich war es, daß die Sache einen so durchaus nationalen und zugleich wahrhaft pädagogischen Charakter erhielt, indem diese Idee, durch die Noth der Zeiten gesteigert, so tief und anregend in das unmittelbarste Leben eingriff, und die Jugend so kräftig und lebensvoll erfaßte, wie keine andere. Es ist darum auch eine seltsame Verirrung, wenn erst noch vor wenig Jahren in einer sonst gründlichen und gedankenreichen Schrift *) behauptet werden wollte, „die Turnkunst habe ihre ersten und wichtigsten Bestandtheile aus dem

*) Krause, über die Gymnastik und Agonistik der Hellenen. Leipzig bei Barth, 1841. 2 Bände.

hellenischen Alterthum entlehnt, sie sei somit eine Pflanze, welche, aus der frischen Natur der eigentlichen Nationalität auf den ihr fremden Boden der neueren Welt versetzt, hier nur auf kurze Zeit ein gedeihliches Leben gefunden und bald zu verwelken begonnen habe." Schon die in neuester Zeit eingetretene, beinahe allgemeine Wiederbelebung der, wie Krause meinte, bereits verwelkenden Pflanze widerlegt diese offenbar aus einseitiger Vorliebe für die griechische Welt entstandene Ansicht hinlänglich; allein die Widerlegung liegt auch in der Sache selbst. Daß tüchtige Körperübungen und Kampfspiele urgermanisch sind, haben wir oben gesehen. Nun sind zwar die neueren Turnübungen allerdings von Vieth und Gutsmuths in ihren ersten Anfängen zunächst darum aus der griechischen Gymnastik entlehnt, weil in der damaligen nationalen Verkümmerung und Armseligkeit Deutschlands gar keine unmittelbaren Anknüpfpunkte mehr dafür da waren. Allein daß sie, sobald nur der rechte Zeitpunkt gekommen, so begierig ergriffen wurden, beweist schon, daß es nichts Fremdartiges war, sondern etwas unserer Eigenthümlichkeit völlig Zusagendes, das nur angeboten werden durfte, um in seiner Verwandtschaft mit deutschem Wesen erkannt zu werden. Das Beweisendste aber ist, daß die ganze Art der Auffassung und Behandlung von Anfang an den deutschen Charakter trug. Es war der einfache sittliche Ernst, der, was so nahe gelegen wäre, nicht ein Schaugepränge daraus machen wollte, nicht, was in Frankreich gewiß geschehen wäre, die Erringung von Kampfpreisen als anregendes und steigerndes Ehrenziel steckte, sondern gerade umgekehrt, alles eitle Schautragen ferne hielt, es war die Gesinnung, die dadurch erzeugt werden und in die ganze Erziehung übergehen sollte, die Gesinnung einer kräftigen, deutschen Männlichkeit, welche die alten, nationalen Tugenden, Vaterlands- und Freiheitsliebe, Treue und Biederkeit wieder lebendig machen sollte, es war endlich die gemüthliche Auffassung der Sache, welche sich auch hier nicht verläugnete und sich nirgends verläugnen wird, wo man ein ächt deutsches Werk treibt. Diese sprach sich aus in dem Gefühle herzlicher, brüderlicher Gemeinschaft, welche alle Turner nicht blos Eines Turnplatzes, sondern des ganzen deutschen Vaterlandes einander nahe bringen und verbinden sollte, und auch wirklich verband; sie sprach sich ferner aus an den eigenthümlichen Zugaben des Turnens, dem Gesang, den Turnfahrten und den Turnfesten, welche bei dem deutschen Turnen wie von selbst und in wahrhaft gemüthlicher Weise sich entwickelten, aber nirgends sonst, wo noch geturnt wird, in Frankreich, England, Italien, vorkommen; sie sprach sich endlich aus in der religiösen Auffassung der Sache, in der Forderung, daß Demuth und Frömmigkeit als Grundgesinnung das Ganze durchziehen solle, ein Gedanke, der z. B. einem Fran-

zosen wohl nur lächerlich erscheinen dürfte, aber schon in Jahns ursprünglichem Turnwahlspruch: „frisch, frei, fröhlich und fromm“ bestimmt genug gegeben war, und so Gott will immer mehr innere und äußere Wahrheit gewinnen wird.

Doch ich habe damit vorgegriffen; kehren wir zur Entwicklung der Sache zurück.

Indessen war unerwartet schnell der große Wendepunkt in der Geschichte unseres Vaterlandes und des ganzen Europa eingetreten. Jahn war mit allen seinen wehrhaften Turnern unter den ersten, welche sich im Jahr 1813 dem Aufrufe ihres großherzigen Königs stellten, und welche im Jahr 1815 abermals auszogen, um das, was sie bis daher nur ausgesprochen und in frischen Uebungen vorbereitet hatten, nun auch durch die That und zum Theil mit freudigem Heldentode zu bewähren. Es war eine Feuerprobe, die das Turnen ruhmvoll bestand. Denn nachdem jenes Erwachen des deutschen Geistes von Preußen aus wie ein Blitz in allen deutschen Gauen gezündet hatte, als nach dem Freiheitskriege ein frisches, lange nicht mehr gekanntes Geisteswehen verjüngend und belebend durch das Vaterland hinzog, und die schwer, aber rühmlich wieder errungene Freiheit und Selbstständigkeit wieder als das Palladium des deutschen Namens galt, als in Wissenschaft und Kunst, in Haus und Staat, in Kirche und Schule die Regungen und Einwirkungen jenes neuen Lebens fühlbar wurden, als man namentlich die Forderung Fichte's und Jahn's und anderer deutschen Männer anerkannte, daß zur Wahrung und Behauptung der wiedererkämpften Güter vor Allem die Jugend herangebildet werden müsse, da wurde auch das Turnen als Nationalsache, als Mittel nationaler Erkräftigung und Wehrhaftigkeit — nicht von den Regierungen geboten — wohl aber mit Zustimmung von Oben her vom Volke selbst mit Lebhäftigkeit ergriffen; es bildeten sich überall Turnplätze, vor allem auf den Hochschulen, und die Sache versprach die schönste Entwicklung und eine baldige Verschmelzung mit der ganzen Nationalerziehung und dem Volksleben. Vor allem war es die Jugend selbst, welche von freudiger Begeisterung ergriffen wurde. Wie hätte es aber auch anders sein können? Als in Berlin, so erzählte mir nachher einer meiner jüngern Freunde, der damals als angehender Jüngling ein Gymnasium besuchte, die Primaner, welche in die Freiheitskriege mitausgezogen waren, nun wieder zurückgekehrt, aber mit gebräunten Gesichtern, zum Theil mit Narben geziert, und jedenfalls vom schweren Lebensernste früh zu Männern gereift, sich dennoch in bescheidener aber ernster Haltung wieder zu ihnen auf die Schulbänke gesetzt, da hätten sie alle mit wahrer Ehrfurcht zu ihnen emporgeblickt, aber auch mit jugendlicher Begeisterung zu ihnen sich emporzuarbeiten gesucht. Auch bewährte

sich damals in ganz Deutschland besonders in der academischen Jugend ein nie gekannter sittlicher Ernst, und es wurde allgemein zugestanden, daß die Jugend nie körperlich tüchtiger, nie fleißiger, nie ernster und sittlicher gewesen sei, denn damals, als sie — Ideale hatte und turnte. Denn es wurde fleißig überall geturnt. Einer der ältesten Schüler Jahns, der seitdem um das Turnen hochverdiente Eiselen, hatte, von früherer langer Krankheit geschwächt, sich den Beschwerden eines Feldzuges nicht aussetzen dürfen, hatte deßwegen, wenn auch ungerne, zurückbleiben müssen, und leitete nun 1813 und 14 den verwaisten Turnplatz, bis Jahn mit seinen Freiwilligen selbst wieder zurückkam. Daß nach dem Freiheitskriege überall Turnplätze sich erhoben, ist schon oben gesagt worden. Im Jahr 1816 erschien „die deutsche Turnkunst“ von Jahn und Eiselen, eine Schrift, welche das, was Gutsmuths nach jahrelangen Versuchen in den ersten, aber richtigen Grundzügen dargelegt hatte, nun zu einem Systeme vollendet, in einer aus deutschen Wurzeln neu und bildsam geschaffenen Turnsprache vorgelegt und von großen Ideen getragen, darstellte, und welche, nächst der darüber vergessenen von Gutsmuths, nicht blos als Muster, sondern als förmliche Quelle beinahe der ganzen seitdem entstandenen Turnlitteratur anzusehen ist.

Aber nur wenige Jahre ging die Sache einen so reinen, ungetrübt schönen Gang, und sie hatte noch gar mancherlei Erfahrungen zu machen, manche Läuterungsprobe zu bestehen, bis sie ihre eigentliche Aufgabe: organisch mit der ganzen Volksbildung zu verwachsen, erreichen sollte. Zuerst brach eine litterarische Fehde aus, welche — wie es in so aufgeregter Zeit wenn auch nicht entschuldbar doch erklärlich ist, — von beiden Seiten Mißgriffe veranlaßte und einen leidenschaftlichen, sogar persönlichen Charakter annahm. Aber bald drohte eine noch weit größere Gefahr. Die großen Hoffnungen, welche zum Kampfe und zu schweren Opfern begeistert hatten, die nicht blos idealen, sondern zum Theil auch phantastischen Wünsche, welche zumal die erregte Jugend für die neue Gestaltung des Vaterlandes hegte, ja sogar die Versprechungen, welche in den Zeiten der Noth gegeben worden waren, wollten sich bald mit der nüchternen Wirklichkeit und manchen nicht immer reinen Interessen eben nicht zum Besten vereinigen lassen, und es möchte auch wirklich oft schwer gefallen sein, Alles auszuführen und zu einem wohlgegliederten Ganzen zu gestalten. Jedenfalls fand man die Verwirklichung unbequem, und eben so unbequem die allgemeine Aufmerksamkeit, die Theilnahme, das unerbetene Mitsprechen und Mitberathen an den großen Fragen des Tages, besonders von Seiten der Jugend, und vor allem wieder der academischen Jugend, welche in ihrer neuen, wahrhaft schönen Vereinigung zur allgemeinen deutschen Burschenschaft al-

lerdings leicht über ihre Sphäre hinausgreifen mochte. Statt daß man nun das Gute und Treffliche, was in diesem Verbande so offenkundig dalag, unter liberaler Aufsicht nicht nur frei hätte gewähren lassen, sondern lieber sogar hätte fördern sollen, weil man dadurch seiner am sichersten Meister geblieben wäre, trat von Oben Mißtrauen, traten Beschränkungen und Verbote, trat aber auch in natürlicher und beinahe nothwendiger Rückwirkung von Seiten der Jugend sogleich ein eben so leidenschaftliches Widerstreben und — das Geheimniß ein. Daß eben damit allen Verirrungen Thüre und Thor geöffnet war, liegt nahe, und wenn die durch Unterdrückung gereizten, durch Geheimniß genährten Gährungsstoffe immer Abentheuerlicheres erzeugten und endlich bis zum politischen Verbrechen führten, und in hochverrätherische Versuche, wie bei dem Frankfurter Attentat 1833, ausbrachen, wer möchte sich darüber nur eigentlich wundern? Mit diesem Allem hätte nun freilich das Turnen eigentlich nichts zu thun haben sollen. Allein nicht nur war es eben von der reiferen Jugend mit besonderer Begeisterung aufgenommen und theils als Vermächtniß der großen Zeit, aus der sich eben das neue Deutschland entwickeln sollte, theils als ein natürliches Mittel zur allgemeinen Wehrhaftigkeit mit großer Vorliebe gepflegt worden, sondern war auch nach dem oben Gesagten in seiner Grundgestaltung mit den Bestrebungen der Burschenschaft gewissermaßen eins geworden. Die Aufgabe, die es sich gestellt: Erweckung und Belebung des deutschen Nationalgefühls, das brüderliche Zusammenhalten aller deutschen Turner u. dergl. m. traf ja ganz mit den Absichten der Burschenschaft zusammen. Ueberdieß stand das Turnen eben damals noch auf einer Entwicklungsstufe, welche in Folge seiner ursprünglichen Gestaltung noch eigenthümliche Mängel hatte. Nur durch ein förmliches Verschmelzen mit der Volkserziehung und dadurch mit dem Volksleben kann es naturgemäße und gesunde Früchte tragen. Das ist aber ein Ziel, das seiner Natur nach nur allmählig und in längerer Zeit verwirklicht werden kann, und von dem also damals noch nicht die Rede sein konnte. Weil es denn aber doch erziehend eingreifen wollte und eingriff, und ihm dazu auch so bedeutende Kräfte zu Gebot standen, so nahm es eben anfangs eine viel zu isolirte und darum nicht richtige Stellung ein, bildete einen Staat im Staate und bekam allerdings auch eben durch die eigenthümlichen Verhältnisse der Zeit, durch die Beziehung zur Burschenschaft, und immerhin auch durch Mißgriffe einzelner Führer und Leiter etwas zu viel politische Beimischung. So kam es, daß bereits 1819 die Turnplätze in ganz Preußen und beinahe in ganz Deutschland geschlossen wurden. Die Maßregel hatte etwas so Ueberraschendes, so sehr den Anschein von innerem Widerspruch und von Undankbarkeit, daß es kein Wunder war, wenn nicht nur

hart, sondern sogar noch härter über sie geurtheilt wurde, als sie es verdiente. Wie dem aber auch sei, so viel sehen wir jetzt, nachdem ein ganzes Vierteljahrhundert dazwischen getreten ist, daß diese gewaltsame Unterbrechung am Ende doch zu einer gesunden Neugestaltung der Sache vielleicht nothwendig war, indem es sehr dahinsteht, ob es ihr möglich geworden wäre, in jener aufgeregten, gährungsvollen Zeit die besonnene Richtung, die ruhige Haltung zu gewinnen, zu welcher sie doch nothwendig zurückkehren mußte, und welche ihr nun unsere durch gar manche Erfahrungen bereicherte und doch zu idealen Interessen mit neuer Frische zurückkehrende Zeit eher zu geben vermag.

Und dennoch hörten damals die Turnanstalten nicht vollständig auf. Es war die besonnene Weisheit der württembergischen Regierung, welche ihnen das Fortbestehen mit ruhiger Zuversicht gestattete, und da ich hier aus der unmittelbarsten Erfahrung zu sprechen vermag, so sei es mir vergönnt, etwas näher darauf einzugehen. Indem es sich dabei um einen concreten Fall, um die Entwicklung eines bestimmten Turnplatzes handelt, so wird das Mitgetheilte eben damit anschaulicher, praktischer und lebendiger als bloße allgemeine Betrachtungen, und dürfte dadurch leicht auch hie und da belehrender werden, so wie es durch die 31jährige Erfahrung, die ich nun in der Sache gemacht habe, einigermaßen auch meine Berechtigung, überhaupt mitzusprechen, nachweisen und für manche meiner Ansichten und Vorschläge die geschichtliche Unterlage geben mag *).

Daß ich schon auf der Hochschule der Sache nicht ferne stand, habe ich oben gelegentlich berührt. Nachdem meine und meiner Freunde phantastische Träume durch die beginnende Wiedergeburt Deutschlands eine andere Richtung bekommen hatten, wandte ich mich immer entschiedener der Erziehung zu, in der ich bald meinen Lebensberuf erkannte. Im Frühling 1814 trat ich als erster Lehrer an die lateinische Schule zu Vaihingen, einem Landstädtchen meines Vaterlandes, und schon zwei Jahre später in gleicher Eigenschaft nach Leonberg. Tief ergriffen von den Ideen, die jene merkwürdige Zeit bewegten, wollte ich zu Heranbildung der neuen Generation auch meinen, wenn gleich noch so kleinen Beitrag ge-

---

*) Da ich hier doch einmal von mir und meiner unmittelbaren Erfahrung spreche, so ist es vielleicht nicht anmaßlich, zu bemerken, daß ich schon vor mehr als 10 Jahren von Diesterweg in Berlin aufgefordert wurde, eine Skizze meines pädagogischen Lebens für das von ihm damals herausgegebene „pädagogische Deutschland, eine Sammlung von Selbstbiographien jetzt lebender, deutscher Erzieher, Berlin 1835." zu bearbeiten. Da ich zu lange damit zögerte, und er die Fortsetzung des Werkes aufzugeben sich veranlaßt sah, so ließ er meine kleine Biographie 1836 in seinen „rheinischen Blättern für Schulwesen" abdrucken.

ben. So zog ich denn auch die Gymnastik (an das neue, auffallende Wort „Turnen" mußte man sich damals erst gewöhnen), als wesentlichen Theil einer tüchtigen Erziehung, rasch in den Kreis meiner erziehenden Wirksamkeit, allerdings unter manchem Kopfschütteln des Publikums, aber zu desto größerer Freude meiner Zöglinge. Vorerst trieb ich es nach dem damals einzig vorhandenen Hülfsmittel, eben unserer Gymnastik von Gutsmuths, welche ich — in besonderer Vorliebe für die naturgemäßen und humanen Grundsätze der Philanthropinisten, und insbesondere des mir sehr ehrwürdigen Salzmann, — schon längst kannte. Als zwei Jahre später die „Turnkunst von Jahn" erschien, wurden unsere Uebungen durch diese vervollständigt, und auch der neue Name nun förmlich angenommen. Aber ich war, als ich begann, kaum 25 Jahre alt. Das einem jungen Manne so natürliche Bedürfniß nach Mittheilung und Belehrung trieb mich bald, einige andere gleichgesinnte junge Männer, Collegen in benachbarten Landstädten, zu einer Verbindung einzuladen, in welcher wir viele Jahre lang, begeistert für unsern Beruf, unsere pädagogischen Interessen und Arbeiten, Freuden und Leiden brüderlich theilten, zu großem Gewinn für uns nnd unsere Schulen. Diese nahmen das Turnen jetzt ebenfalls in ihre Schulen auf, und wir hießen einige Zeit lang mit einem gewissen Spotte nur die „Turnpräceptoren", bis man theils an unsern Schülern fand, daß sie doch mehr als bloß zu turnen verständen, theils die Sache selbst sich mehr und mehr Geltung verschaffte. Eine besondere Freude machte es meinen Zöglingen, daß ich das Exercieren mit den Uebungen verband. Alle Kriegsspiele haben bekanntlich für die Jugend einen besondern Reiz, aber sie gewährten noch den freiwilligen und doch gar nicht unbedeutenden pädagogischen Gewinn, daß sie unmerklich an eine strenge, gehaltene Aufmerksamkeit und eine gute Haltung gewöhnten. Es wurde deßwegen zum Turnen immer regelmäßig militärisch ausgerückt und heimgekehrt, mit zwar nur hölzernen, aber doch eisenbeschlagenen Gewehren, und — der Trommel. Als deßwegen einmal östreichisches Militär 1815 im Städtchen angekommen war, und die Hauptwache Abends einen Marsch von der Hauptstraße her ertönen hörte, trat sie schnell in's Gewehr, um dem fremden Militär zu salutiren. Wie erstaunten sie, als unerwartet um die Ecke herum das friedliche Knabencorps, aber allerdings in sicherer militärischer Haltung, vom Turnplatze heimkehrend, aufmarschirte. Diese meine eigene frühere mehrjährige Erfahrung, und spätere, die ich in den letzten Jahren gemacht, bestimmen mich deßwegen auch, die Aufnahme dieser Uebungen in den Kreis der jugendlichen Gymnastik im Allgemeinen zu fordern.

Im Herbst 1821 trat ich an das Gymnasium in Stuttgart.

Hier hatte einige Jahre zuvor Ramsauer *), unterstützt durch die edle Königin Katharina, deren zwei Söhne, die Prinzen von Oldenburg, er erzog, einen Turnplatz errichtet, und viel Theilnahme gefunden, aber aus Gründen, die mir nicht bekannt waren, die Sache nach kurzer Zeit wieder aufgegeben. Manche ältere Schüler des Gymnasiums vermißten die Uebungen sehr, und da sie wußten, daß ich solche schon seit beinahe 8 Jahren getrieben hatte, so wendeten sie sich gleich im ersten Winter an mich mit der Aufforderung, wieder einen Turnplatz zu errichten. Gerne folgte ich diesem Antrage, der mir eine so wichtige und meinen Bestrebungen so sehr zusagende Wirksamkeit in umfassenderem Maßstabe versprach, und erhielt bald von dem Ministerium durch den Studienrath die Genehmigung dazu, nach welcher die Sache zwar als Privatunternehmen behandelt, übrigens doch unter die Oberaufsicht des Gymnasial-Rektorats und durch dieses des Studienraths selbst gestellt wurde. Und so wurde denn im Frühling 1822, nachdem wenige Jahre zuvor die Turnplätze beinahe in ganz Deutschland geschlossen worden waren, in Stuttgart ein solcher mit unmittelbarer Genehmigung der Regierung eröffnet, so wie ein paar Jahre vorher auch an einigen niedern theologischen Seminarien Württembergs, den ehemaligen Klosterschulen, Turnübungen eingeführt worden waren.

Anfangs mußten wir uns mit einem gemietheten Raume begnügen, bald aber räumten uns die städtischen Behörden ein schönes Stück einer öffentlichen mit mächtigen Kastanienbäumen bewachsenen Allee ein, den wir denn freudig bezogen und allmählig immer besser — zum Theil mit ziemlich bedeutenden Kosten aus unserer Turnkasse für unsere Zwecke herrichteten.

Ich machte mir's zur Hauptaufgabe, die dem neuen Institute von Anfang an zu Grunde liegende Idee lebendig werden zu lassen, und die gesammte Anstalt deßwegen als wesentlichen Beitrag zur Heranbildung eines nach Leib und Seele tüchtigen Geschlechtes, und namentlich als Mittel zur Wiederbelebung nationaler Gesinnungen zu behandeln. Darum durfte ich mich nicht auf die unmittelbaren Uebungen allein beschränken, wenn diese gleich den Mittelpunkt des Ganzen bilden und mit rüstigem Eifer und strenger Ordnung behandelt werden mußten, was auch in erfreulicher Weise geschah, sondern es mußten auch die übrigen theils von Jahn bezeichneten Mittel benützt, theils nach Umständen und Bedürfniß neue aufgesucht werden, um die Sache anregend, belebend, bildend zu machen und ihr eine möglichst organische Gestaltung zu geben. Eine erste und Hauptaufgabe dabei war eine

*) Eine vielfach anziehende Selbstbiographie von ihm findet sich in Diesterwegs oben genanntem „pädagogischen Deutschland."

gute durchgreifende Leitung, um so mehr, als die Zahl der Turner manchmal über 200 stieg. Möge man dabei nicht vergessen, daß die Sache noch beinahe ganz neu war, wenig Vorgänge zur Belehrung gegeben waren, und Manches, was jetzt allbekannt ist, erst gefunden, versucht und mitunter durch Mißgriffe erst gelernt werden mußte. Um mir jene Leitung nun nicht nur um so durchgreifender zu sichern, sondern auch noch einen höheren pädagogischen Zweck damit zu verbinden, zog ich die Turner selbst dazu bei, und habe mich durch die Erfahrung vieler Jahre überzeugt, daß ein solches in die Jugend gesetzte Vertrauen in hohem Grade anregend und sittlichkräftigend auf sie einwirkt, daß es bei vernünftiger Leitung keineswegs zu einer frühreifen Anmaßlichkeit führt, wohl aber einen Beitrag zur sittlichen Selbstständigkeit gibt, und sich mit der Erhaltung der schönen jugendlichen Bescheidenheit vollständig vereinigen läßt, und daß man endlich mit diesem einfachen Mittel Alles bei der Jugend durchzusetzen vermag.

Durch sämmtliche Turner über 14 Jahre, welche auch bei der Aufnahme oder dem etwaigen Ausschluß eines Turners eine Stimme hatten, ließ ich mir halbjährlich 12 aus den ältesten Turnern, also 17 — 18jährige Jünglinge, zu dieser meiner Unterstützung wählen, und durfte sicher sein, daß ich dadurch die bewährtesten und sittlich tüchtigsten erhielt. Mit den Mitgliedern dieses Ausschusses, denen das Wahlrecht ihrer Kameraden, in Verbindung mit der auf dieser Stufe so natürlichen Altersüberlegenheit, einen höchst bedeutenden rückwirkenden Einfluß auf diese verschaffte, besprach ich alle zu treffenden Anordnungen und Maßregeln, durch sie erfuhr ich, was paßte und was nicht, durch sie setzte ich aber auch Vieles durch, was außerdem wohl schwerlich gegangen wäre, und sicherte meinen Anordnungen meist den willigsten Gehorsam. Durch sie wurde es mir möglich, unter den für Ideale ohnedieß so leicht empfänglichen Jünglingen vielfach ein ideales Streben zu wecken, zu dem sich denn auch die Knaben in natürlichem Nachahmungstrieb allmählig hinaufzustrecken suchten, durch sie brachte ich es dahin, daß nach der Forderung unserer Statuten, die ich mit ihnen entwarf und sorgfältig berieth, sittliche Unbescholtenheit als Bedingung des Eintritts galt, und daß ernstlich darauf gehalten wurde, daß bei Turnfahrten und ähnlichen Gelegenheiten strenge Mäßigkeit herrschen und diese als Uebungen der Selbstbeherrschung und Ausdauer betrachtet werden, daß die unter der Jugend immer herrschender werdende Unsitte des Rauchens, noch mehr aber der für die Jünglinge ebenso verführerische als für Leib und Seele verderbliche Wirthshausbesuch verbannt werden sollte. Und ich darf wohl sagen, daß diese Grundsätze von den Turnern, wenn auch nicht unbedingt, was nicht wohl zu erwarten

war, so doch zum größten Theile und in manchen Zeiten mit wahrhafter Strenge gehalten und daß dadurch wirklich ein sittlicher Ernst unter ihnen herrschend wurde, dem auch das Anerkenntniß der Eltern und Behörden nicht versagt war, und für den auch die Gymnasialpreise Zeugniß ablegten, bei welchen die Zahl der daran Antheil nehmenden Turner sich immer zu ihrem Vortheil herausstellte. In der That, ich kann die Besonnenheit, die Gewissenhaftigkeit und den Ernst, mit welchem diese in den Ausschuß gewählten Jünglinge mir gewöhnlich zur Hand waren, nicht genug rühmen, sowie das Vertrauen, mit dem Viele derselben sich an mich anschlossen, mir noch in der Erinnerung wohlthuend ist und mir auch seitdem die Anhänglichkeit nicht weniger derselben, die längst Männer geworden sind, erhalten hat.

Gewiß, die Maßregel, die Jugend an der Erhaltung und Leitung der äußeren Ordnung wie der innern sittlichen Zucht selbstthätig Antheil nehmen zu lassen, habe ich, wie noch in andern Erfahrungen meines Erzieherlebens, so besonders auf meinem Turnplatze lange und vielfach erprobt, und es ist deßwegen gewiß als eine weise und zweckmäßige Maßregel anzusehen, wenn die württembergische oberste Studienbehörde in der Generalverordnung vom 1. März 1845 über die allgemeine Einführung der Turnübungen in die sämmtlichen gelehrten und Realschulen des Landes, auf die wir unten zurückkommen, dieselbe Maßregel förmlich gut geheißen und angeordnet hat.

Ein zweites, was ich anstreben mußte, war, ein frisches Jugendleben überhaupt wieder anzuregen und einheimisch zu machen. Hatten sich doch sogar kräftige jugendliche Spiele mehr und mehr verloren. Ein Theil der Jugend hatte sich dem rohen und gemeinen Genusse des Besuches von Winkelkneipen zu Bier, Taback und Kartenspiel zugewendet, das andere Extrem spielte in trauriger Frühreife die Eleganten, und die Wissenschaftlicheren und Sittlicheren hielten sich zu Hause am Arbeitstische, höchstens kam es zu einem Spaziergange. Darum wurden als natürliche Ergänzung des Turnens tüchtige, frische Turnspiele wieder hervorgesucht, und Turnfahrten gemacht. Theils an bloßen Nachmittagen der Sonn- und Feiertage, theils wenn ein Zusammentreffen einiger Feiertage es gestattete, auf etwas länger, theils endlich in den regelmäßigen Frühlings- und Herbstferien auch in größere Entfernung. Es herrschte hier großentheils ein schöner Wetteifer, die Sache „recht turnerisch“ zu betreiben, d. h. als tüchtige Uebung leiblicher und sittlicher Kraft. Darum wurde tüchtig marschirt, auf Stroh übernachtet, und die Bedürfnisse auf das Einfachste beschränkt. Einzelne tüchtige Jünglinge setzten eine Ehre darein, so wenig als irgend möglich zu brauchen, und dieß blieb natürlich nicht ohne Einfluß. Wohl kamen auch einzelne Fälle und sogar

Perioden von Ausartung vor; aber dann wurde die Sache immer vom Ausschusse mit größtem Ernste behandelt, und nicht geruht, als bis die Verirrung zurückgedrängt, und der alte, ehrenhafte Stand wieder hergestellt war. Daß der Gesang nicht fehlte, nimmt man jetzt wohl als natürlich an, allein damals mußte er erst eingeführt werden. Er hatte mir auf meinen kleineren, früheren Turnplätzen ganz gefehlt. Auch jetzt noch gebrach es an Singfertigkeit und an einer passenden Liedersammlung. War ein besserer regelmäßiger Gesangunterricht doch damals sogar in den öffentlichen Anstalten, auch an unserem Gymnasium, noch nicht eingeführt. Die Wirksamkeit des genialen und begeisterten Kocher für Begründung und Einführung eines besseren Kirchen- und Volksgesanges traf damit zusammen. Durch ihn angeregt fingen eben damals Singvereine und Liederkränze an, sich zu bilden. Wir ergriffen dieß, ein wackerer Turn- und Jugendfreund nahm sich unserer an, und so gestaltete sich bald ein frischer ansprechender Turngesang. Eine Liedersammlung wurde unter meiner Leitung von einigen der älteren Turner selbst unter dem Titel: „Lieder deutscher Jugend" veranstaltet, und hat sich bereits in der dritten allerdings bedeutenden Umgestaltung bis heute erhalten. Im Sommer wurde aus der Turnkasse in dem eine halbe Stunde entfernten Neckar eine Schwimmschule für die Turner errichtet; was aber geraume Zeit eine noch weit ansprechendere Zugabe bildete, waren Waffenübungen. Von bloßem Exercieren mit hölzernen Gewehren konnte hier, wo die Sache von Jünglingen ausging, wo diese zumal Anfangs sogar die Mehrzahl bildeten, nicht die Rede sein; es paßt nur für Knaben, und muß sich also auch auf ihren Kreis beschränken. Dagegen machte ich einen andern Versuch. Wir hatten den Schützen-Compagnien der in der Hauptstadt garnisonirenden Regimenter, bei welchen die Uebungen nun auch eingeführt wurden, unsern Turnplatz gastlich eingeräumt, und so bat ich um eine Gegengabe, und zu unserer großen Ueberraschung und Freude fuhr eines Tages ein Wagen mit militärischer Begleitung vor meinem Hause an, und brachte 70 Stücke Gewehre, die mir das Kriegsministerium mit großer Liberalität vom Arsenale (in Ludwigsburg) zusandte. Das war denn eine große Herrlichkeit; die Gewehre wurden jetzt unter die älteren Turner vertheilt, einige tüchtige Unteroffiziere von der uns befreundeten Garnison in Dienst genommen, und neben den Turnübungen und Turnspielen begannen jetzt auch förmliche Exercierübungen. Als Schluß und Blüthe derselben aber galten je im Herbste Schießübungen. Die ältesten und tüchtigsten Turner erbaten sich besondere Erlaubniß von ihren Eltern dazu, — es verursachte auch einige weitere Kosten, und so war denn die Zahl dieser erlesenen Schützen immer nur eine kleinere, etwa 30; —

von der militärischen Oberbehörde erhielt ich die Genehmigung, dazu den Schießplatz der Garnison zu benützen, unsere Unteroffiziere trafen die gehörigen Vorbereitungen, und nun wurden einige freien Nachmittage zu diesem durchaus einfach gehaltenen, in der Geltung meiner Turner aber natürlich doch sehr hochstehenden Schützenfeste verwendet. Freudig zog man aus. Zuschauer waren, mit Ausnahme der jüngeren Turner, um der eine halbe Stunde betragenden Entfernung willen, wenig oder gar keine da, und die Sache wurde dadurch nur um so schlichter und anspruchsloser. Die Scheiben waren aufgestellt, in streng militärischer Ordnung, zur Sicherung vor Gefahr, wurde angetreten und geladen, und nun begann ein förmliches Scheibenschießen, an dem auch ich eben so fröhlichen Antheil nahm, als meine Turner. Manches junge Schützentalent zeigte sich hier und gewann sich seinen einfachen Preis, einen eisernen Ring, auf dem blos der Tag eingegraben war, der aber nur um so höher im Werthe stand. Die vielfach durchlöcherten Scheiben wurden noch Jahre lang im Turnhause aufbewahrt. Später wurden die Gewehre zurückgezogen, um an die sich neu bildenden bürgerlichen Schützenkorps vertheilt zu werden. Meine Turner trennten sich schwer davon.

Ein weiteres, naheliegendes Mittel, die Uebungen nicht nur zu beleben sondern auch zu heben, waren die Feste, welche freilich, wenn sie ihre volle, lebendige Bedeutung haben sollen, nicht erst künstlich gemacht werden, sondern freiwillig aus einem Verhältniß sich entwickeln, gleichsam als natürliche Blüthe desselben erscheinen müssen. Und so war es auch. So hatte sich unser Preisschießen von selbst gestaltet, so ergab sich von selbst im Laufe des Sommers ein Wettturnen, das wir auf den großen deutschen Erinnerungstag, den 18. Junius, verlegten und außer den Wettübungen selbst blos mit Gesang und kleinen Reden feierten, so endlich der Schluß der Sommerübungen, das eigentliche Turnfest, das immer zugleich für diejenigen Jünglinge, welche zur Universität abgingen, ein Abschiedsfest war. Eben dadurch erhielt es eine persönlich gemüthliche Bedeutung. Es waren nicht nur die ältesten, sondern mehrere derselben immer auch die tüchtigsten und bewährtesten, die Hauptmitglieder meines Ausschusses, die als solche allgemeines Vertrauen genossen, und einen großen Einfluß gewonnen hatten, und an welche die Zurückbleibenden häufig in schönem jugendlichen Eifer geradezu den Fortgang des Ganzen anknüpften. Denn oft hieß es: „solche Leute bekommen wir nicht wieder, jetzt sinkt die Sache," und ich mußte immer nur trösten: „seid ruhig, das äussere Bedürfniß und der innere Drang rufen schon von selbst wieder frische tüchtige Kräfte hervor, und die Welt geht noch nicht unter." — Aber um so herzlicher war wenigstens der Abschied, um so bewegter auf beiden Seiten die Gemüther,

und eben damit für jede Ansprache empfänglicher. Denn auch die Abgehenden verließen ein Verhältniß, in dessen ahnungsreicher idealer Richtung und dennoch jugendlich frischer Bewegung, so- wie in den herzlichen Freundschaftsbündnissen, die sich hier knüpften, ihnen, wie Viele gestanden, eine wahre Poesie ihrer Jugend auf- gegangen war. — Der Platz war immer festlich mit Eichenlaub bekränzt, ein Geschäft, das für die jüngeren schon Tags zuvor ein Vorfest bildete. Schulvorsteher und Lehrer und städtische Behör- den waren eingeladen, und erschienen mit Eltern, mit Turnfreun- den und Neugierigen in großer Zahl. Nach einem Festliede gab ich immer zuerst einen Ueberblick über den Entwicklungsgang des Sommers, an welchen sich dann wie von selbst, oft nur mit einem Winke, diese und jene Belehrung und Mahnung anreihte. Dann richtete ich im Namen sämmtlicher Turner an die lieben abgehen- den Jünglinge Worte herzlichen Abschiedes, und je geachteter jene gewesen waren, desto näher lag die Gelegenheit, auch den Zurück- bleibenden eine väterliche Ansprache nahe zu legen und in solchen aufgeregten Momenten die körperliche, sittliche und nationale Auf- gabe des Turnens wie in einen Brennpunkt zusammen zu fassen. Irgend einer der Austretenden sprach selbst auch — nicht selten mit großer Bewegung — einen Abschiedsgruß, und einer der Uebri- gen erwiederte ihn im Namen sämmtlicher Turner mit ernsten Ge- löbnissen. Ich darf aus manchen Umständen schließen, daß mehr als ein solches Wort einen guten Boden gefunden und als ein fruchtbares Samenkorn auch später noch fortgewuchert hat.

So war nun je der Sommer geschlossen; aber der Winter hatte auch seine Rechte. Vor allem wurde irgend ein Lokal ge- miethet, was freilich in einer größern Stadt, wo jeder Raum so wohl benützt wird, oft große Noth machte, und hier alle diejenigen Uebungen getrieben, welche im geschlossenen Raume ausführbar waren.

Mit diesen verbanden sich gewöhnlich auch Fechtübungen. Allerdings nicht als Theil des regelmäßigen Turnens, denn dieß durfte ich, in Folge einer von der Studienbehörde, bei welcher ich angefragt hatte, erhaltenen Weisung, nicht gestatten, um des be- fürchteten Zusammenhangs mit dem academischen Duell willen, weßwegen es denn auch nicht in meiner Gegenwart geschah, sondern außer den eigentlichen Turnstunden als eine für die Jugend höchst anziehende Privatzugabe, welche ich in dieser Weise zu verhindern nicht berechtigt war, und, ehrlich gestanden, auch nicht gerne ver- hinderte, wohl aber, wäre es mir durch meine amtliche Stellung gestattet gewesen, gerne unmittelbar überwacht und geleitet hätte, wodurch etwaige Mißgriffe und Auswüchse gewiß am sichersten hätten verhütet werden können. Nächstdem aber, da man im Win- ter doch mehr auf geistige Thätigkeit angewiesen ist, wollte ich diese

Gelegenheit benützen, mein Verhältniß zu den Turnern, das mir immer ansprechender und wichtiger wurde, noch in andern, aber immerhin verwandten Beziehungen für sie fruchtbar zu machen. Ich versammelte deßwegen die Aelteren derselben wöchentlich einmal für einige Abendstunden im Saale des Gymnasiums, und arbeitete mir für diesen Zweck angemessene Vorträge über Vaterlandskunde (Nationallitteratur, Geographie und Geschichte Deutschlands u. s. w.) aus, welche ich dann vortrug. Zugleich aber versuchte ich die Begabteren und Reiferen auch zu selbstthätiger Theilnahme herbeizuziehen, und veranlaßte sie deßwegen, in zweiter Reihe auch eigene kleine Vorträge über verwandte Gegenstände, vor allem über große Erscheinungen in der vaterländischen Geschichte, über Persönlichkeiten, welche die Jugend besonders ansprechen (Ulrich v. Hutten, Theodor Körner u. a. m.), die sie mir zuvor mittheilten, zu halten, und hatte die Freude, mich zu überzeugen, mit welch natürlicher, frischer und gesunder Rhetorik tüchtige Jünglinge einen Stoff zu behandeln wissen, für den ihr Interesse innerlich und lebendig angefaßt ist. Eben so wurden manche unmittelbarpraktische Turnfragen zu gemeinsamer Besprechung und Verhandlung gebracht, manche entfernterliegende zu förmlichen Disputatorien benützt, an welchen dann zwar nur die Fähigeren, aber diese oft mit großer Lebhaftigkeit, Antheil nahmen, und ich glaube deßwegen, daß diese Winterversammlungen für Viele der theilnehmenden Jünglinge in mancher Beziehung nicht unfruchtbar geblieben sind. Aus demselben Wunsche, sie auch geistig anzufassen und zu fördern, ging auch die Anlage und allmählige Erweiterung einer Turnbibliothek hervor. Sie sollte der durch die Winterversammlung angegebenen Richtung weiteren Stoff und zugleich der flachen und vielfach verderblichen Leserei der gewöhnlichen Leihbibliotheken ein gesundes Gegengewicht geben. Sie entstand zunächst durch Schenkung, und ist seitdem durch Ankäufe bedeutend angewachsen.

Daß es bei alledem an Besorgnissen und Bedenklichkeiten aller Art, an Achselzucken und Spott, ja mitunter an förmlichem Entgegenwirken nicht fehlte, versteht sich. Die Rohheit des Pöbels verderbte uns hie und da etwas an unsern Geräthen, doch, weil wir uns auf jede Art friedlich hielten, kam es nicht oft vor. Unter den Schülern des Gymnasiums und der übrigen Anstalten waren es die Weichlichen und Trägen, die Tabaks- und Bierhelden, welche, so weit sie es gegen die körperlich und geistig rüstigen und durch ihr Zusammenhalten doppelt starken Turner wagten, Opposition hielten. Einmal sogar war ein solcher Kneipenheld kühn genug, bei einem Turnfeste mitten in der zu einem Wettlaufe gebildeten Gasse mit höhnischer Unbekümmertheit einherzuschreiten. Da begann unerwartet der Wettlauf, plötzlich war er von der

einherstürmenden Schaar, wohl nicht ganz ohne Absicht, zu Boden gerannt, und zog nun unter dem Gelächter der zahlreichen Zuschauer, nachdem er sich wieder aufgerafft, brummend ab. — Eine Menge Eltern sprachen von physischer Gefahr bei den Uebungen, und hielten ihre Söhne deßwegen zurück. Die Erfahrung hat diese Besorgnisse, deren Unhaltbarkeit übrigens auf platter Hand liegt, bekanntlich allgemein und schlagend widerlegt. Andere schüttelten den Kopf über die Bengelhaftigkeit und Rohheit der Turner, sei es, daß ihnen die Anschauung eines frischen, kräftigen Jugendlebens abhanden gekommen war, oder daß sie die Uebertreibungen Einzelner, die in leicht möglicher Verirrung immerhin vorkommen mochten, zum unverdienten allgemeinen Vorwurf stempelten; wieder Andere, namentlich einzelne Lehrer, besorgten Gefahr für den Studienfleiß, wie wenn sie von der wohlthätigen Wechselwirkung zwischen Körper und Geist gar keine Ahnung mehr gehabt hätten, daß die Besorgniß ungegründet war, ergibt sich schon aus der oben in Beziehung auf die Gymnasialpreise angeführten Thatsache; da und dort hörte man wohl auch die bekannten spöttischen Bemerkungen „über deutsche Röcke und lange Haare, von welchen man das Heil des Vaterlandes erwarte, über unreife, volksthümliche Sentiments und Deutschthümelei, u. s. w.“, und einzelne ängstliche Gemüther träumten gar von unmittelbarpolitischen Verirrungen und politischen Gefahren. Wir gingen ruhig unsern Weg; denn wir alle fühlten, es war ein schönes tüchtiges Jugendleben, in welchem Manchem das Herz aufging, manche Kraft geweckt und gehoben, manches Ideal angestrebt wurde. Gewiß ist auch manches Samenkorn, das damals gelegt worden, indessen aufgegangen, und manches Freundschaftsband, das damals von den empfänglichen Jünglingsgemüthern geschlossen wurde, dauert noch jetzt unter den Männern fort. Auch ich gestehe, daß dieses Verhältniß unter die schönsten Erinnerungen meines ganzen pädagogischen Wirkens gehört. Aber ebenso offen freilich gestehe ich auch, daß wenn ich hier nur die erfreulichen Seiten der Sache, und diese waren in der That die überwiegenden, hervorgehoben habe, ich die Sache damit keineswegs von allen Mängeln und Mißgriffen freisprechen will, welche zum Theil bei allem guten Willen von mir selbst verschuldet sein mochten, theils aber auch in dem Verhältnisse selbst lagen, und zwar vorzüglich in dem oben schon berührten Umstande, daß das Ganze noch zu isolirt dastand, und mit der allgemeinen Jugendbildung, namentlich in den öffentlichen Anstalten, noch so wenig verschmolzen war, daß wenigstens einzelne Lehrer hie und da sogar Opposition dagegen hielten. Doch auch diese Erfahrungen mußten gemacht werden, damit die Sache allmählig geläutert und abgeklärt in ihre rechte nationale Stellung eintreten konnte.

Nachdem ich den Turnplatz auf diese Weise 12 Jahre geleitet und ihm einen nicht kleinen Theil meiner Zeit und Kraft gewidmet hatte, nöthigte mich theils die Rücksicht auf meine Gesundheit, theils ein sich immer mehrender Geschäftsandrang, seine unmittelbare Leitung in die Hände eines jüngeren Mannes, des Professor Frisch an der Realanstalt, zu geben, der früher selbst einer der tüchtigsten Turnzöglinge desselben gewesen war, natürlich ohne daß ich deßwegen von der Theilnahme überhaupt mich je ganz zurückgezogen hätte, und nun ist er seit einem Jahre auf höhere Anordnung zu einem allgemeinen Turnplatze für alle höheren Anstalten Stuttgarts erweitert, und ein ausgezeichneter Turner aus Hanau, Lelong, der schon einige Jahre lang zuvor dem Turnplatze mit wahrhaft aufopferndem, für die jugendliche Schaar höchst anregendem Eifer seine Dienste gewidmet hatte, als öffentlicher Turnlehrer angestellt worden, wobei er vom K. Studienrath den Auftrag erhalten hat, „auf Verlangen auswärtiger Schulbehörden auch die Turnanstalten derselben zu besuchen und zu zweckmäßiger Einrichtung jener Anstalten Anleitung zu geben."

Daß es auch sonst in Württemberg noch da und dort einen Turnplatz gab, ist schon oben bemerkt worden. So in den niedern theologischen Seminarien und einigen Gymnasien, so in dem Schullehrerseminar in Eßlingen, so in der bedeutenden Erziehungsanstalt in Stetten, wo eben so frisch als erfolgreich geturnt wurde, so in zwei andern Privatanstalten bei Ludwigsburg und Bönnigheim. So turnte auch das Militär, ja auch in Tübingen, auf der Universität, bestand ein Turnplatz, wenn gleich mitunter sehr beschränkt, ja sogar gänzlich verlassen, so doch immer wieder aufgefaßt. Auch sonst hie und da geschah etwas. Allein so dankbare Anerkennung auch diese Vergünstigungen verdienten, so war doch von einer allgemeinen und durchgreifenden Maßregel nicht die Rede.

Im übrigen Deutschland konnte in Folge der preußischen und andern Verbote natürlich noch weit weniger geschehen. Im Stillen bestanden wohl einige Turnplätze fort, auch wurden später, nachdem die Furcht vor dem Schreckbild längst vorüber war, sogar einzelne neue wieder eröffnet. So durfte Eiselen seinen Turnplatz wieder als Privatinstitut eröffnen, und in Magdeburg wurde 1828 eine öffentliche „gymnastische Anstalt" errichtet. Man wagte also nicht einmal, den so verdächtigen Turn-Namen zu gebrauchen. In München verdankt man ungefähr um dieselbe Zeit den verdienstvollen vom Könige selbst unterstützten Bemühungen Maßmann's die Errichtung eines Turnplatzes für die öffentlichen Unterrichtsanstalten der Hauptstadt, und so ließen sich da und dort noch einzelne und immer mehrere Lebensregungen nachweisen. Namentlich muß hier Dr. Werner angeführt werden, der in Sachsen durch Schrift und That viel für die Sache gearbeitet hat. Wie wenig er sie aber natio-

nal aufzufassen vermochte, wie wenig er auch nur von einer ernsten wahrhaft jugendlichen Jugendbildung eine Idee hatte, welchen eigenthümlichen Gebrauch er endlich von seiner mehr als fruchtbaren Schriftstellerei machte, und welchen Abbruch er dadurch seinem sonst immerhin sehr anerkennungswerthen Wirken nothwendig thun mußte, das ist ihm in neuerer Zeit so oft und schlagend nachgewiesen worden, daß wir es füglich übergehen können.

Fragen wir, was indessen außerhalb Deutschlands in diesem Gebiete geschehen sei, so finden wir allerdings z. B. in Dänemark seit der Anregung, die Gutsmuths gegeben, die Gymnastik allgemein in den Schulen, sogar den Volksschulen, eingeführt, aber in so beschränkter, einseitiger Weise, daß es kaum hieher zu rechnen ist. Bedeutenderes und mit einer gewissen Selbstständigkeit scheint in Schweden geschehen zu sein, wo schon seit längerer Zeit das Turnen durch allgemeine Verfügung an allen höheren Unterrichtsanstalten getrieben wird, wenn gleich nur Weniges davon bei uns bekannt worden ist.

Am meisten, selbstständigsten und erfolgreichsten außerhalb Deutschland hat Elias, vorerst in der Schweiz und dann in England, Frankreich und Oberitalien, dafür gewirkt. Er war der einzige, der sich nicht auf Jahns Schultern stellte, sondern schon früher wie dieser von den durch die philantropinistische Schule angeregten Ideen und der wichtigen Vorarbeit von Gutsmuths ausgehend die Sache selbstständig bearbeitete. Im Wesentlichen trifft er natürlich mit Jahn und Eiselen zusammen, doch beschränkt er sich mehr auf die Körperübungen selbst, ohne die mehr ideale Seite mit hereinzuziehen. Schon im ersten Jahrzehend unseres Jahrhunderts ließ er als Privaterzieher, nachher, 1814, als Offizier der leichten Artillerie seines vaterländischen Cantons, unter seinen Milizen Leibesübungen und zwar mit so auffallendem Erfolge treiben, daß es allgemeines Aufsehen erregte, und er als Professor der Gymnastik an der Academie in Bern angestellt wurde, wo er denn namentlich auch Lehrer für beinahe sämmtliche Cantone der Schweiz bildete. Im Jahr 1816, also gleichzeitig mit Jahns Turnkunst, erschien auch seine erste Anleitung, und bald darauf eine französische Bearbeitung derselben, welche neben einer Uebersetzung von Gutsmuths, lange die einzigen Werke über Gymnastik in Frankreich waren. Englische Offiziere lernten seine ausgezeichneten Leistungen kennen, und ihre Berichte verschafften ihm einen Ruf nach England, wo er die Leitung der Leibesübungen für die Land- und Seetruppen mit Capitänsrang erhielt. Die Erfolge besonders in den Seeschulen waren wahrhaft glänzend, und da einige merkwürdige praktische Belege dazu kamen, von denen unten die Rede sein wird, erregten sie so große Theilnahme, daß sie auch

in vielen öffentlichen und Privatanstalten eingeführt wurden, und sogar nach Nordamerika hinübergingen. Ein unglücklicher Stoß, den er bei den Uebungen erhielt, nöthigte ihn, abzutreten; er nahm seinen Abschied, und erhielt, was man von dem reichen und großmüthigen England kaum glauben sollte, für seine große Verdienste nichts als Worte. Auch in Frankreich wurde seine Gymnastik theils durch seine Schrift, theils durch seine persönliche Wirksamkeit eingeführt. Ein Bericht in einem öffentlichen Blatte aus Besançon, der vor mir liegt, schildert die Erfolge theils in einigen Anstalten, theils und vorzüglich bei den „Jägern von Vincennes“, als ganz ausgezeichnet. Er erhielt deßwegen von dem Minister den Auftrag, seinen Unterricht auch noch bei andern Regimentern zu ertheilen, und man darf in neuerer Zeit nur Reisende hören, was sie uns von den merkwürdigen Ergebnissen der Gymnastik bei den französischen Jägercompagnien erzählen, um sich von der Ueberlegenheit zu überzeugen, welche eine solche Einübung ganzer Heeresmassen bei einem Kriege haben muß. Ich habe vorstehende Notizen theils aus seiner Kallisthenie, Bern 1829, theils aus der trefflichen Schrift von Vögeli: „die Leibesübungen hauptsächlich nach Elias,“ entlehnt, theils endlich aus dem Munde des würdigen Elias selbst, der, ein jugendlicher Greis, noch voll Frische, Kraft und Leben, schon durch seine bloße Erscheinung Achtung einflößt.

Daß das Turnen in der Schweiz selbst tüchtig und eifrig getrieben wird, ist bekannt genug; ihre republikanischen Institutionen haben es natürlich vielfach begünstigt, und es mag sich dadurch auch mit ihrer volksthümlichen Anschauung mehr verschmolzen haben. Wenn man dagegen in England und Frankreich mehr nur bei dem wenn auch noch so wichtigen rein körperlichen Gewinn stehen bleibt, die mehr geistigen Blüthen aber, die es in seinem Gesang und seinen Turnfahrten und Turnfesten, und dadurch in der geistigen Anregung und Hebung unserer Jugend von Anfang an getrieben hat, und noch weit mehr treiben wird, dort unbekannt geblieben sind, so dürfte doch auch darin ein Beweis liegen, daß es in dieser Gestaltung etwas eigenthümlich Deutsches habe.

Doch wir haben noch einmal zu seinem letzten Entwicklungsstadium eben in Deutschland selbst zurückzukehren. Wir sind oben an dem langen unerfreulichen Stillstand der Sache stehen geblieben. Die ganze politische Gestaltung der Zeit mit ihren Rückschritten wirkte nothwendig höchst nachtheilig ein, und verband sich theils mit dem ungeheuren Uebergewicht der materiellen Interessen, theils mit der Zeitphilosophie. So gewiß nun die materiellen Interessen am Ende doch einem höheren Ziele dienen und dienen müssen, und mit der geistigen Entwicklung eines Volkes in engem

Zusammenhang und bedeutsamer Wechselwirkung stehen, eben so gewiß ist es auch, daß der tiefere Gewinn für höhere und edlere Güter des Geistes meist erst allmählig aus ihnen sich entwickelt, während sie ihrer Natur nach unter der großen Masse vor allem die unedlen Motive der Selbstsucht in Bewegung setzen, ein fieberhaftes Haschen und Jagen nach Gewinn, nach Bereicherung, nach sinnlichem Genuß erzeugen, zu einem hochmüthigen Vertrauen auf diese todten Götzen irdischen Besitzes führen, und ebendamit von idealen Gütern wenigstens vorübergehend mehr und mehr entfremden. Und daß dieß bei uns so war, wer wollte es läugnen? Aber in einen Bund damit setzte sich eben auch noch die Zeitphilosophie, und drohte, in solcher Verbindung immer mehr vom Göttlichen abzuziehen, alles Gemüthsleben zu ertödten, und die alten Grundpfeiler deutschen Wesens, Glauben und Gottesfurcht, mehr und mehr zu untergraben. Und endlich trat noch die politische Aufregung von 1830 ein. Wie wichtig auch ihre Bedeutung im Gebiete der Politik gewesen sein mag, für höhere geistige Güter hat sie mit ihren Reaktionen wenig Gewinn gebracht. Schon daß mit ihr französische Ideen und französischer Geist wieder Eingang erhielten, was bei uns gewöhnlich zur Carrikatur wird, war eine unerfreuliche Zugabe. Denn jetzt vollends wurde die christliche Auffassung der Völkergeschicke, welche 1813 durch schwere Leiden hervotgerufen, in dem deutschen Gemüthe neues Leben und nene Kräfte geweckt hatte, von dort aus, freilich leider zum Theil durch Deutsche selbst (Börne und Heine) lächerlich gemacht, und mit ihr wurden auch alle n a t i o n a l e n Ideen ein Gegenstand frivolen Spottes; wie leichtsinnig aber unser „junges Deutschland“ in diese gottverlassene Weisheit des „jungen Frankreich“ einging, ist noch in frischem Andenken. So kam es, daß aus dem Preisgeben dieser wichtigsten Güter weitere sittliche Gefahren von selbst folgten, daß ein unglückliches Streben nach Emanzipation, nach Entbindung von Gehorsam, Zucht und Sitte unter unserer Jugend immer mehr um sich griff, daß sie in Anmaßung, Genußsucht und zugleich in fader, kraftloser Zierbengelei alles frischen, kräftigen Jugendlebens, alles idealen Aufschwungs verlustig zu gehen, und unjugendlich, unmännlich und undeutsch zu werden Gefahr lief, und so kann man wohl sagen, daß aus der freundlichen Beziehung zu unsern westlichen Nachbarn beinahe ein noch größeres Unheil drohte, als zwei Jahrzehnde früher von dem alles zermalmenden Despotismus, der von derselben Seite her ausgegangen war.

Doch eben diese inneren schweren Verirrungen mußten nur um so dringender auf die Nothwendigkeit einer gründlichen Heilung hinweisen, und somit dennoch zum Heile gereichen. Denn so viel gesunde Lebenskraft hat unser Volk unter allen Verirrungen

und Verderbnissen zu jeder Zeit noch bewahrt, um solche, doch mehr nur von außen gekommene Krankheitsstoffe auszustoßen.

Eine bedeutende Anregung hinsichtlich der Jugenderziehung gab 1836 die bekannte Schrift des Medicinalrathes Lorinser: „Zum Schutze der Gesundheit in Schulen," weil sie die Sache von einer neuen, bisher viel zu wenig beachteten Seite faßte. Sie wieß auf das ungeheure und nothwendig zerstörende Mißverhältniß hin zwischen der durch zu große Zahl von Schulstunden und übermäßige häusliche Arbeiten unserer Jugend zugemutheten geistigen Anstrengung und der leiblichen Gesundheit, und zwar mit so viel physiologischem und psychologischem Scharfblick, solcher Sachkunde und einer solchen erschreckenden Summe von Erfahrungen, daß man sich staunend fragte, wie es möglich gewesen, eine solche Gefahr so ruhig zu übersehen, und eine allgemeine Besorgniß die Gemüther ergriff. Schnell wurden von den Regierungen Untersuchungen angestellt, Gutachten eingefordert, eine ganze Litteratur von Schriften und Gegenschriften erschien, und allerdings stellte sich, als sich das Blut ein wenig abgekühlt hatte, zwar die Ueberzeugung heraus, daß, wie dieß auch sehr nahe lag, die Farben etwas stark aufgetragen, Manches zu sehr verallgemeinert, und die Gefahr mitunter zu grell geschildert worden war, aber ebenso sehr überzeugte man sich auch, daß Lorinser im Wesentlichen eben doch Recht gehabt und sich das große Verdienst erworben hatte, zum Schutze der schwer gefährdeten leiblichen und geistigen Gesundheit unserer Jugend einen Nothruf erhoben zu haben, der nicht erfolglos verhallte. So wurde denn z. B. beinahe von allen Vorständen der preußischen Gymnasien, welche zu Gutachten aufgefordert worden waren, die Wiederherstellung der Gymnastik als unabweisliche Forderung dargestellt, und in einem darauf im Jahr 1838 ergangenen Ministerial-Erlaß wurde neben andern wohlerwogenen Bestimmungen zur Vereinfachung des Unterrichts und zur Erhaltung der jugendlichen Gesundheit auch erklärt, daß das Ministerium zwar auf die vielfach beantragte offizielle Wiedererrichtung von Turnplätzen an sämmtlichen Gymnasien nicht eingehen könne, dagegen aber den Provinzialschulcollegien überlasse, nach Maßgabe der zu Gebot stehenden örtlichen Mittel dafür zu sorgen und Lehrer dafür anzustellen. Auch sonst erhoben sich seitdem da und dort Turnplätze. Die Aufmerksamkeit war wieder lebhafter darauf hingerichtet, und Vieles wurde wenigstens vorbereitet.

Da erhielt unerwartet unser nationales Bewußtsein einen wohlthätigen Anstoß, und zwar von einer Seite her, von der es schwerlich so gemeint war, abermals von unseren Nachbarn im Westen. Was, wie in der hier besprochenen, so überhaupt in nationalen Fragen lange schon seine Entwicklungsgährung durch-

gemacht und sich vorbereitet hatte, das brachte 1840 Thiers durch seinen unbesonnenen Kriegsruf zum Bewußtsein. Wie Schuppen fiel es da Manchem von den Augen, man besann sich, daß man denn doch auch ein Volk sei, man fing wieder an, sich seiner freilich selbst verschuldeten Bedeutungslosigkeit im Rathe der Völker zu schämen, und höhere gemeinsame Interessen, die in der Zeit der Freiheitskriege mit so großer Begeisterung erfaßt, in den darauffolgenden Jahrzehnten aber durch Schuld nicht nur der Regierungen, sondern, wenn wir nur ehrlich sein wollen, auch der Völker, wieder vergessen worden waren, traten wieder mit der ganzen in ihnen liegenden Geisteskraft hervor. Die mehr ideellen Fragen über unsere große weltgeschichtliche Bestimmung, über Ehre und Bedeutung des deutschen Namens, über Nationalität und nationale Einheit und Selbstständigkeit, und über das tiefgeistige Band derselben, unsere edle Sprache, aber auch die mehr praktischen und concreten über öffentliche Rechtspflege und Verfassung, über deutsche Flagge und deutschen Handel, und endlich die vielleicht wichtigste und tiefgreifendste unter allen, die große kirchliche Bewegung, deren weitere Entwicklung und endliches Ergebniß freilich kaum geahnt, geschweige denn berechnet werden kann, die aber jedenfalls ein Ueberwiegen geistiger Interessen beweist, alles dieß fing nach und nach an, die öffentliche Aufmerksamkeit wieder zu beschäftigen, und man vernahm darüber Stimmen von Fürsten so gut als von den Männern des Volkes. Wie hätte da ein so wichtiges Interesse, wie das der nationalen Erziehung ganz leer ausgehen können? Wohl ist diese hochwichtige Frage noch nicht mit dem rechten vollen Bewußtsein in's Auge gefaßt worden, und hier muß, hier wird noch Entscheidenderes geschehen, aber man fühlt wenigstens ihre hohe Bedeutung, und so hat man denn wenigstens einen ihrer wichtigsten Faktoren, das Turnen, mit erneuter Lebhaftigkeit ergriffen. Und zwar haben sich hier die Wünsche des Volkes und die Absichten der Regierungen begegnet. Wie diese letzteren der Sache nunmehr eine ernstliche Aufmerksamkeit zu widmen und durchgreifende Maßregeln vorzubereiten begannen, so erwachte auch in den Einzelnen, in Eltern und Lehrern, und in der Jugend selbst, ein neues längst entwöhntes Interesse dafür, und aus der ganzen Art, wie die Sache bis jetzt von beiden Seiten aufgefaßt und behandelt worden ist, ergibt sich, daß sie eben damit in eine neue Entwicklungsstufe eintritt. Gutsmuths, so richtig er auch ihre tiefere pädagogische und nationale Bedeutung erkannt hatte, vermochte es doch aus nahe liegenden Gründen nicht, sie in der Ansicht der doch nur Wenigeren, die sich dafür interessirten, über den rein körperlichen Gesichtspunkt zu erheben und ihr in weiteren Kreisen Eingang zu verschaffen. Jahn hatte sie in der Idee erfaßt, und, — sie an die höchsten Interes-

sen, die Freiheit und Selbstständigkeit des Vaterlandes, anlehnend, — ihr allerdings eine nationale Bedeutung gegeben, aber es gelang ihm nicht, sie aus ihrer vereinzelten und dadurch unrichtigen Stellung heraus mit der gesammten öffentlichen Erziehung zu verschmelzen, und sie so vor Verirrungen zu sichern. Jetzt nach langer Zwischenzeit hat sie endlich diese allein richtige und darum gewiß auch nachhaltige Richtung genommen, sie beginnt in die öffentliche, und damit dürfen wir auch sagen, in die nationale Erziehung überzugehen. Daß es nachhaltig werden wird, läßt sich schon aus dem Umstande hoffen, daß der bisherige Verlauf bei allem Eifer für die Sache doch ein besonnener und darum auch langsamerer ist. Vom Jahre 1840 an wurde das neuangeregte Interesse theils in der größeren Regsamkeit auf den vorhandenen Turnplätzen sichtbar, theils in der Errichtung neuer (so wurde z. B. um diese Zeit Maßmann nach Berlin berufen), theils endlich in Schriften, die sich an die öffentliche Meinung wendeten. Die ersten, welche damals (gleichzeitig 1842) erschienen, waren von Arndt: „Das Turnwesen nebst einem Anhang," und von mir: „Das Turnen, ein deutsch-nationales Entwicklungsmoment, welches eben die im Bisherigen bezeichnete Ansicht über die Sache aussprach, und wie ich aus manchen Mittheilungen und andern Umständen schließen darf, nicht ganz ohne Einfluß geblieben ist. Es folgten bald darauf noch mehrere verwandte: z. B. von Diesterweg: „Alaaf Preussen", von Mönnich: „Das Turnen und der Kriegsdienst", von Menzel: „Die Körperübung aus dem Gesichtspunkt der Nationalökonomie," von Ravenstein: „Die Turnkunst in ihrer sittlichen Richtung." Noch in demselben Jahre wurde in der wüttembergischen Ständekammer von dem Abgeordneten Dr. Knapp, nachmaligem Direktor des K. Studienrathes, der Antrag auf allgemeine Einführung der Turnübungen gestellt, und vielfach unterstützt; Aehnliches geschah in andern Ständeversammlungen. Es erschien in Preußen die Kabinets-Ordre: „daß forthin wohlgeordnete Leibesübungen für sämmtliche Schuljugend des Landes als ein nothwendiger Bestandtheil der männlichen Erziehung in den Königl. Staaten förmlich anerkannt werden sollen." Schon zwei Jahre später, 1844, erhielt die Sache daselbst durch Ministerialverfügung ihre völlige Organisation, nach welcher „die Maßregel, um mit ihrer Ausführung allmählig vorzuschreiten, für jetzt nur auf die Jugend in den Städten beschränkt, und vorläufig mit jedem Gymnasium, jeder höhern Stadtschule und jedem Schullehrerseminar eine Turnanstalt verbunden werden solle, welche als eine die Schule ergänzende Einrichtung in vollkommene Uebereinstimmung mit ihr zu bringen und darin sorgfältig zu erhalten sei." Ebenso wurde in Württemberg mit dem Beginn des Jahres 1845 eben auf die Bitte

der Ständeversammlung und nach Vernehmung des K. Geheimen-raths in Folge höchster Entschließung vom K. Studienrathe „die Gymnastik für einen Bestandtheil des öffentlichen Unterrichts der gelehrten und Realschulen erklärt, und demgemäß verfügt, daß regelmäßige Leibesübungen in den Schulplan jeder dieser Schulen aufgenommen werden sollen.“

Allein was eben so wichtig, vielleicht noch wichtiger ist, beide Regierungen wollen es nicht blos auf die höheren Anstalten beschränken, sondern es als allgemeine Volkssache behandelt wissen. In der preußischen Verfügung ist dieß zwar nicht bestimmt ausgesprochen, aber wenigstens in den Worten angedeutet: „Da es der Jugend des platten Landes nicht an Gelegenheit zur Uebung der körperlichen Kräfte fehlt und daher die Einführung der Gymnastik weniger nöthig scheint, so ist diese Maßregel, um mit ihrer Ausführung allmählig vorzuschreiten, für jetzt nur auf die Jugend in den Städten zu beschränken.“ Weit entschiedener ist es in Württemberg geschehen. In Folge derselben höchsten Entschließung sind von den beiden Oberbehörden des Volksschulwesens, dem evangelischen Consistorium und dem katholischen Kirchenrathe, in besondern Erlassen die gemeinschaftlichen Oberämter und durch sie die sämmtlichen Ortsschulbehörden aufgefordert worden, auf die Einführung regelmäßiger Leibesübungen unter den Schülern der Volksschulen nach Zulassung der Umstände hinzuwirken.

Es werden aus diesen sämmtlichen wichtigen Verfügungen unten die wesentlicheren Punkte wenigstens im Auszuge gegeben werden.

Wie frisch, kräftig und erfolgreich nun in den letzten Jahren das Turnen überall wieder aufblüht und gedeiht, ist allgemein bekannt. Daß die Turnlitteratur sich rasch vermehren werde, war zu erwarten; auch drei Turnzeitungen haben in diesem Jahre begonnen. In Baden ist im Herbste vorigen Jahres der bekannte Turnlehrer und Turnschriftsteller Carl Euler von der Regierung mit dem Auftrage angestellt worden, innerhalb Jahresfrist Turnlehrer für alle Waffen des badischen Heeres und zu gleicher Zeit auch die Lehrer und Vorturner für die Schulen auszubilden. In Württemberg aber, um noch einmal auf dieses zurückzukommen, da es die Sache doch wohl am umfassendsten und liberalsten behandelt, sind außer den schon oben genannten, aus früherer Zeit herstammenden und jetzt mehrfach noch erweiterten Turnplätzen an sämmtlichen Gymnasien u. s. w. nunmehr in Folge der neuesten Verfügung bereits, mit einigen wenigen durch die Umstände gegebenen Ausnahmen, an den mehr als 80 lateinischen und Realschulen in kleineren Landstädten, ja sogar schon an den deutschen Schulen einiger Dörfer, Turnplätze eingerichtet; die Jugend treibt ihre Uebungen mit großer Freude und meist

unter lebhafter Theilnahme des Publikums, Gesang, Turnfahrten und Turnfeste aller Art sind überall wie von selbst in Gang gekommen, und zwar nicht blos größere, wie sie 1843 in Pforzheim, 1844 in München, 1845 in Reutlingen gehalten und von weiter her auch beschickt worden sind, und wie es für 1846 in Heilbronn gehalten werden soll, sondern, was vielleicht eben so wichtig ist und auf was ich unten noch einmal zurückkommen werde, es vereinigen sich mehrfach blos benachbarte lateinische Schulen zu kleinen, höchst anspruchlosen und doch für die Jugend höchst ansprechenden Turnfesten, und die Theilnahme des Publikums kann dabei nur durch die Freudigkeit der Jugend überboten werden. Wer könnte aber auch kalt und gleichgültig bleiben, wenn er ein so frisches, wahrhaft jugendliches, und bei aller Anspruchlosigkeit dennoch körperlich und geistig erkräftigendes und zu ächter deutscher Mannhaftigkeit heranbildendes Regen der Jugend mit ansieht. Und darum spreche ich es auch mit großer Zuversicht aus, was so bis jetzt nur in einzelnen Theilen Deutschlands geschieht, das wird gewiß bald Sache des ganzen deutschen Vaterlandes werden, denn es wirds mit innerlicher Nothwendigkeit.

Auszug

a.) aus der K. preuß. Ministerialverfügung vom 7. Febr. 1844.

Der Zweck der Gymnastik ist nicht nur die Entwicklung und Stärkung der körperlichen Kräfte, sondern auch die Bildung des Anstandes, des Ausdrucks und der gefälligen Form der Bewegungen, sowie die Unterstützung der geistigen Entwicklung und Bildung der Jugend zur Ordnung, Zucht und Sitte, und ist mit der Wehrpflichtigkeit jedes preußischen Unterthans innig verbunden.

Jedes Gymnasium und jede höhere Bürgerschule soll seine besondere Turnanstalt und somit nicht nur einen Turnplatz im Freien, sondern auch ihr gedecktes und geschlossenes Turnhaus für die Uebungen im Winter und bei ungünstiger Witterung haben, und nur wo erhebliche Ursachen ersteres nicht gestatten, darf dieselbe Turnanstalt zugleich für mehrere Schulen derselben Stadt zu gemeinschaftlicher Benützung eingerichtet werden.

Die Theilnahme soll lediglich von dem freien Ermessen der Eltern abhängig bleiben, so jedoch, daß sie von allen Schülern als Regel vorausgesetzt, eine Dispensation aber nur auf einen motivirten Wunsch der Eltern ertheilt wird, wie dieß auch bei einzelnen Gymnasial-Unterrichts-Gegenständen, z. B. dem Griechischen, geschieht.

In den an Schüler zu ertheilenden Zeugnissen der Reife soll forthin ausdrücklich bemerkt werden, ob und mit welchem Erfolge sie den Unterricht in der Gymnastik benützt haben.

Die unmittelbare Leitung der gymnastischen Uebungen ist,

auf die Grundlage gemachter Erfahrungen hin, in der Regel einem wissenschaftlich gebildeten Manne, deßwegen einem der ordentlichen Lehrer und zwar der oberen Classen der betreffenden gelehrten oder höheren Bürgerschule zu übertragen.

Da zur genügenden Lösung der gestellten Aufgabe ein mehrstündiger Betrieb der körperlichen Uebungen und der mit ihnen abwechselnden gemeinschaftlichen gymnastischen Spiele erforderlich ist, so sind die Uebungen in der Regel auf die schulfreien Nachmittage des Mittwochs und Samstags zu verlegen, und zu dem Ende der Lektionsplan so einzurichten, daß an diesen Nachmittagen der häusliche Fleiß für die Schule nicht in Anspruch genommen werde.

Den Direktoren der Anstalten liegt es ob, über die mit diesen verbundenen Turnanstalten die unmittelbare Aufsicht zu führen; und wie es nun einerseits ihre Pflicht ist, jeder falschen Richtung und möglichen Ausartung der Gymnastik von Anfang an vorzubeugen, ebenso ist es andererseits von ihnen zu verlangen, daß sie in richtiger Würdigung ihres heilsamen Einflusses nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Entwicklung der Jugend sich ernstlich bestreben, ihre Schule mit der ihr angehörigen Turnanstalt in den wirksamsten Zusammenhang zu bringen und beide zu einem lebensvollen Ganzen zu vereinigen.

b.) aus der Verfügung des K. württembergischen Studienrathes vom 1. März 1845.

Nachdem Seine Königliche Majestät auf die Bitte der Ständeversammlung und nach Vernehmung des K. Geheimenraths die Gymnastik für einen Bestandtheil des öffentlichen Unterrichts der gelehrten und Realschulen erklärt haben, wird zu allgemeiner und möglichst gleichförmiger Durchführung dieser die körperliche Ausbildung, Gesundheit, Kraft und Gewandtheit, und ebendamit auch die geistige Frische und Tüchtigkeit des nachwachsenden Geschlechtes bezweckenden höchsten Entschließung sämmtlichen Schul- und Aufsichtsstellen Nachstehendes zu erkennen gegeben:

Regelmäßige Leibesübungen sind für Schüler, welche das 10te Lebensjahr zurückgelegt haben, in einer den verschiedenen Altersstufen entsprechenden Reihenfolge nicht blos für den Sommer, sondern auch für den Winter in den Schulplan jeder gelehrten und Realschule aufzunehmen.

Als Theilnehmer daran ist jeder über 10 Jahre alte Schüler, dessen Erzieher sich nicht ausdrücklich gegen diese Theilnahme erklärt, zu behandeln. Knaben unter 10 Jahren, welche die erforderliche Reife haben, werden auf besondere Bitte der Eltern ebenfalls zugelassen.

Die Aufsicht über die Uebungen liegt den Schulvorständen und Schulbehörden ob, von welchen sich im besondern die gemeinschaftlichen Bezirksämter in gesundheitspolizeilicher Hinsicht des Beirathes der Oberamtsärzte zu bedienen haben.

Die unmittelbare Leitung der Uebungen ist Obliegenheit der Lehrer an den betreffenden Anstalten, so weit nicht einzelnen alle Fähigkeit dazu abgeht. Wo dieß der Fall ist oder eine größere Schülerzahl es nöthig macht, ist ein besonderer Turnlehrer von gutem Leumund zu bestellen. In Zukunft wird bei Prüfungen auf Lehrstellen von den Candidaten ein Ausweis darüber verlangt, ob und wie weit sie mit der Gymnastik bekannt seien.

Die Uebungen, und zwar die eigentliche und strenge Turnschule sind zum Mindesten zweimal in der Woche, etwa an den schulfreien Nachmittagen je eine Stunde lang, vorzunehmen. Nach dieser tritt, um die Freude an der Sache zu fördern, und um der besondern Neigung und Anlage des Einzelnen mehr Raum zu geben, das Freiturnen ein. Ebenso die Turnspiele.

Für die Uebungen im Winter und bei ungünstiger Witterung, in welchen beiden Fällen Gelegenheit zu Leibesbewegung doppelt wichtig ist, bedarf es eines gegen Wind und Regen geschützten Raumes, und zwar wenigstens für größere Anstalten einer eigenen Turnhalle; für kleinere Anstalten ist jedenfalls ein Boden in einem öffentlichen oder Privatgebäude, eine Tenne u. dergl. auszumitteln.

Wo es die Oertlichkeit erlaubt, soll auch eine Schwimmschule eingerichtet werden.

Bei allen Uebungen ist auf Anstand der Haltung und der Bewegungen zu sehen, und theils um der Ordnung willen, theils zur Abwendung möglicher Gefahr auf strengen Gehorsam um so mehr zu dringen, als die übrigens seltenen Unglücksfälle erfahrungsmäßig meist aus Unordnung und Ungehorsam entstehen.

Je natürlicher und enger mit dem körperlichen Gewinne der Uebungen auch der höhere für Anfrischung des jugendlichen Geistes, für Gewöhnung an Anstrengung und Ausdauer, an Muth und schnelle Besonnenheit, an Ordnung und Gehorsam sich verbindet, desto mehr haben die Lehrer auch diese Rücksicht im Auge zu behalten, und die Jugend einestheils vor Verirrungen zu bewahren, anderseits ihre selbstständige Entwicklung zu fördern.

Ein nicht unbedeutendes Mittel dazu ist die Beiziehung der Jugend selbst zur Mitaufsicht durch Unteraufseher, welche sie selbst aus ihrer Mitte erwählt, vorbehältlich der Genehmigung durch die Lehrer.

Zur Erhöhung des Interesses werden am Schlusse jedes Halb-

jahres Probe- und Festturnen, nach Umständen in Gemeinschaft mit den benachbarten Schulen, veranstaltet.

Da der mit dem Turnen von jeher verbundene Gesang einen sehr wohlthätigen Einfluß auf Geist und Gemüth üben kann, so ist er gleichfalls zu fördern und durch sorgfältige und gewissenhafte Auswahl der Lieder zu leiten.

Da die Einführung regelmäßiger Leibesübungen auch für die Schüler der Volksschule zu wünschen ist, so kann dieß an den Orten, wo für die lateinische und Realschule eine Turnanstalt besteht, nach Umständen dadurch erleichtert werden, daß auch die deutschen Volksschüler entweder unter Mitwirkung ihrer Lehrer an den Uebungen Antheil nehmen, oder doch in andern Stunden den Turnplatz benützen.

Der K. Studienrath vertraut zu den Behörden und Lehrern, daß sie, wie bereits vielfach geschieht, die Wichtigkeit und Wohlthätigkeit der angeordneten Maßregel in ihrem vollen Umfange erkennen und nach Kräften dazu mitwirken werden, daß der höchsten Absicht gemäß auch durch dieses Bildungsmittel dem Vaterlande ein nach Leib und Seele gesundes, kräftiges und tüchtiges Geschlecht von Bürgern heranwachse.

c.) aus der (gemeinsamen) Verfügung des K. württembergischen evangelischen Consistoriums und des katholischen Kirchenrathes vom 7. März 1845.

Es ist in neuerer Zeit vielfach sowohl von Aerzten als Pädagogen darauf hingewiesen worden, wie heilsam und nothwendig bei der Jugend regelmäßige Leibesübungen (das sogen. Turnen) für eine mit der Bildung des Geistes harmonische Ausbildung und Kräftigung des Körpers sind, zumal bei dem gegenwärtigen, einer solchen in mancher Hinsicht bedürftigen Geschlechte. Auch hat sich bereits an manchen Orten der wohlthätige Einfluß solcher Uebungen, wenn sie zweckmäßig betrieben werden, nicht blos in der Kräftigung und Abhärtung, der Gewandtheit und Gelenkigkeit des Körpers, sondern auch der Frische des Geistes, der Offenheit und Zutraulichkeit und dem Sinne für Ordnung bewährt, wodurch die Zwecke der Schule selbst als Unterrichts- und Erziehungsanstalt gefördert worden sind. Zwar erscheinen solche Leibesübungen als ein besonders dringendes Bedürfniß für die Zöglinge wissenschaftlicher Lehranstalten, welche sonst keinen Beruf zu körperlicher Thätigkeit haben, während die Schüler der Volksschulen zum größten Theile schon durch den Beruf ihrer Eltern zur Anstrengung ihrer leiblichen Kräfte veranlaßt werden. Aber einestheils werden sie durch die ländlichen Geschäfte oft nur einseitig in Anspruch genommen, so daß die allseitige Entwicklung und Ausbildung des Körpers eher gehemmt wird; anderntheils hängt der natürlichen

Kraft und Stärke eine gewisse Schwerfälligkeit und Ungelenkigkeit an, welche in manchen Vorkommenheiten des Lebens hinderlich wird. Sodann zählt die Volksschule manche Schüler, welche als Söhne von Handwerkern, Fabrikarbeitern und dergleichen schon frühe zu einer sitzenden Lebensweise gewöhnt werden. Aus diesem Betrachte haben regelmäßige Leibesübungen auch für Volksschüler einen großen Werth. Wäre die Lust dazu einmal erwacht, und würden die Uebungen, was sehr wesentlich ist, auch nach den Schuljahren von der ledigen Jugend fortgesetzt, etwa an den Abenden von Sonn- und Feiertagen, so wäre zu hoffen, daß Knaben und Jünglinge von anderen, ihrer körperlichen und sittlichen Entwicklung gefährlichen Zerstreuungen dadurch abgehalten würden.

Die gemeinschaftlichen Oberämter erhalten daher in Gemäßheit höchster Entschließung den Auftrag, den Ortsschulbehörden ihrer Bezirke zu empfehlen, auf die Einführung regelmäßiger Leibesübungen unter den Schülern der Volksschule nach Zulassung der Umstände hinzuwirken.

Am zweckmäßigsten wird der Anfang mit den sogenannten Frei-(Elementar-)Uebungen (im Gehen, Drehen, Bücken, Strecken, Kniebeugen, Handbewegen, Marschiren u. dergl.) gemacht, wozu nichts weiter nöthig ist, als ein freier Platz, und im Winter oder bei übler Witterung ein Schuppen oder eine Scheune. Für die weiteren Uebungen, namentlich zur Stärkung der Arme, mögen einige Barren und Recke von verschiedener Größe nach den Altersstufen, zum Klettern einige Steigbalken oder Mäste, eine Leiter und ein dickes Seil, zum Springen ein Springbock und Springstäbe dienen. Diese Geräthschaften lassen sich mit geringen Kosten anschaffen, und wo die Mittel nicht reichen, wäre sich auf die Freiübungen, welche überhaupt die Grundlage des Turnens bilden, zu beschränken, überhaupt alles nach örtlichen Verhältnissen und möglichst einfach einzurichten.

In Stadtgemeinden, wo für die lateinischen und Realschulen eine Turnanstalt eingerichtet ist, wird sich leicht durch die städtischen Behörden eine Vereinbarung treffen lassen, daß auch die Volksschüler unter gewissen Bestimmungen an derselben Theil nehmen.

Man versieht sich daher zu den Ortsschulbehörden und insbesondere zu den Geistlichen, daß sie durch zweckmäßige Belehrung über die Bedeutung und den Nutzen der Leibesübungen, und durch Berichtigung der noch häufig im Volke dagegen herrschenden Vorurtheile, zur Förderung einer nicht blos für die leibliche Kräftigung und Wehrhaftigkeit, sondern auch die sittliche Bildung der Jugend wichtigen Sache nach Thunlichkeit mitwirken.

2. Ziel und Aufgabe des Turnens.

Unter „Turnen“ versteht man zunächst allerdings blos eine systematische Reihe von Körperübungen; allein aus dem Obigen ergiebt sich von selbst, daß wir die Sache nicht auf die enge Sphäre dieses Begriffs beschränken dürfen, wie denn auch weder Gutsmuths, noch viel weniger Jahn es je so verstanden wissen wollten, sondern daß diese Uebungen blos den Rahmen zu einem System der gesammten Körperbildung zu geben haben, welches bei der engen Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist für die ganze Erziehung von der höchsten Bedeutung ist, deßwegen einen wesentlichen und unzertrennbaren Bestandtheil derselben bilden, und so in die öffentliche und von dieser aus auch in die häusliche übergehen, ebendamit aber, und das ist die Spitze des Ganzen, den Charakter der Nationalerziehung erhalten muß.

Hat nun unsere Erziehung nicht bereits diesen Charakter? Man könnte sagen, in einem tüchtigen gesunden Volke habe jede bedeutendere Lebensäußerung desselben nothwendig auch das Gepräge nationaler Eigenthümlichkeit, und somit könne es in einem solchen gar keine andere, als eine nationale Erziehung geben. Es ist wahr, ein Volk kann sich seiner Individualität nie so ganz entäußern, daß nicht das Gepräge davon überall mehr oder weniger sichtbar wäre, und in Beziehung auf unsere Frage würde z. B. eine Vergleichung zwischen deutscher und französischer Erziehung diesen Unterschied sogleich schlagend hervortreten lassen. Allein theils wird die entschiedene Ausprägung dieses Charakters vor allem von der dabei gemachten Bedingung abhängen, in wie weit das Volk ein gesundes und tüchtiges sei, theils und zweitens handelt es sich hier ja nicht blos um die Bildung derjenigen Eigenthümlichkeiten des Volkes, welche sich nach dem Gesetz der geographischen Einflüsse und der geschichtlichen Entwicklung ergeben haben, und welche deßwegen mit einer Art Naturnothwendigkeit bestehen; denn diese werden auch unter den ungünstigsten Verhältnissen nie ganz verschwinden, sondern um das Gefühl der Na-

tionalität, um das Bewußtsein ihrer Bedeutung, um die Richtung des Willens auf sie, kurz um Vaterlandsliebe. Je lebhafter nun allerdings dieses Gefühl, je klarer dieses Bewußtsein im ganzen Volke ist, je mehr nationale Tugend und wahre Vaterlandsliebe in ihm herrschen, desto mehr wird diese das ganze Volk erfüllende Gesinnung und Richtung mit innerer Nothwendigkeit auch in die Erziehung übergehen. Aber eben so gewiß ist es auch, je mehr umgekehrt die Erziehung ihre Pflicht erfüllt, und nicht nur durch allgemeine menschliche und christliche Bildung und Mittheilung von Kenntnissen und Fertigkeiten die Jugend im Allgemeinen zu guten und für das Leben tüchtigen Menschen erziehen will, sondern sie zugleich auch als künftige Bürger des Vaterlandes betrachtet und der Gesammtbildung die bestimmte Richtung auf dieses Ziel zu geben, vaterländische Tugenden und Gesinnungen, und Liebe zum Vaterlande in der Jugend zu wecken und zu pflegen, und überhaupt der ganzen Jugendbildung ein nationales Gepräge aufzudrücken sucht, desto mehr wird diese nationale Richtung auch wieder im ganzen Volke eine immer tiefere Begründung, eine immer größere Allgemeinheit erhalten. Und in diesen beiden Beziehungen müssen wir uns leider gestehen, und haben oben davon gesprochen, daß es schon mehr als einmal Perioden in unserer Geschichte gegeben hat, in welchen das deutsche Nationalgefühl sehr geschwächt, ja in denen es beinahe bis auf Null herabgesunken war, und daß dann auch Schule und Erziehung das Gepräge solch trauriger Selbstentäußerung und Selbstverachtung trugen und tragen mußten, und eben damit auch umgekehrt wieder auf die Fortpflanzung und Steigerung dieses Zustandes nachtheilig eingewirkt haben. Es ist hier nicht der Ort, näher darauf einzugehen, aber es ließe sich leicht nachweisen, daß dieß keineswegs blos Phrase, sondern nackte bittere Wahrheit ist, und daß wirklich solche Zeiten da waren, in welchen die gelehrte Schule — und diese hatte ja damals allein dem Volke seine Lehrer und Prediger, seine Obrigkeiten und Richter, seine Leiter und Führer zu geben, und dadurch gewissermaßen den Lebenstypus desselben zu bestimmen, — in welchen diese z. B. die Muttersprache, das letzte und höchste Nationalheiligthum, nicht nur versäumte und mißhandelte, sondern durch die lateinische geradezu zu verdrängen suchte, in welchen sie ihren Schülern überhaupt wenig Ideen gab, diese wenigen aber blos aus der alten Welt entlehnte, und vom Vaterlande und den Schätzen seiner Litteratur und Kunst, seiner Geschichte und seines Landes, überhaupt von seinem ganzen Wesen und Leben Nichts, gar Nichts sagte, in welchen sie sogar die edeln und fruchtbaren Nahrungsstoffe ihres einzigen Unterrichtsgegenstandes, eben der alten classischen Welt, mit solcher Einseitigkeit und Geistesarmuth behandelte, daß von diesen

nichts als die Form und auch von dieser abermals nur ein lebloser Schatten blieb, indem es als das höchste Ziel des Unterrichts galt, ein sogenanntes Ciceronianisches Latein, freilich ohne römische Gedanken, zu schreiben, von Anregung und Befruchtung des jugendlichen Geistes aber, oder gar von Uebertragung der großen Ideen der alten Welt auf den vaterländischen Boden, auch nicht eine Spur da war. Ja fürwahr, Schule und Erziehung, und freilich das ganze Leben, sind bei uns schon mehr als einmal in solchem Gegensatz gegen alle Volksthümlichkeit gestanden, als nur möglich, und nur der gesunde unverwüstliche Kern, der in unserm Volke liegt, hat es vor der gänzlichen Entäußerung aller Nationalität bewahrt. Es ist Gottlob seit jener Zeit vielfach anders geworden; daß aber nicht doch noch Manches auch hierin zu thun bliebe, wird wohl Niemand behaupten, eben so wenig aber auch zuwarten wollen, bis der Nationalgeist und die Nationalgesinnung so sehr erstarkt sein werden, daß sie dann der Erziehung von selbst und nothwendig auch den eigentlichen nationalen Charakter aufdrücken. Vielmehr ist es eben bei dem engen Zusammenhang zwischen Erziehung und Volksleben Aufgabe und Pflicht der ersteren, zu diesem Ziele selbst nach Kräften mitzuwirken, und dieß um so mehr, als ihr dabei so vielfache günstige Bedingungen zu Gebot stehen. Wir müssen also die Forderung wiederholen: unsere Erziehung muß noch mehr einen nationalen Charakter erhalten, als sie ihn bisher hatte. — Welche Mittel stehen ihr nun dafür zu Gebot?

Die gesammte Erziehung ist eine zweifache: die häusliche durch das Elternhaus, und die öffentliche durch Kirche und Schule. Daß, wenn die gesteckte Aufgabe gelöst werden soll, beide einträchtig zusammen wirken müssen, versteht sich von selbst. Die alte Welt, d. h. Griechenland und Rom hatten statt der durch Kirche und Schule die durch das öffentliche Leben und die öffentliche Meinung. Allerdings ist uns diese durch die so lange dauernde Bevormundung von oben, durch Gleichgültigkeit gegen nationale Interessen von unten, und durch die an ihre Stelle getretene engherzige Selbstsucht, welche alle außerhalb ihres eigenen nächsten Vortheils liegende Anforderungen mit dem feigen Schlagworte abwies: was geht das mich an? beinahe ganz abhanden gekommen. In Griechenland und Rom erzeugte das öffentliche Leben auch eine öffentliche Erziehung. Der Bürger, der sich so lebhaft als handelnder Theil des Staatsganzen fühlte, erblickte auch in der Jugend bereits die künftigen Bürger, und so wurde es Sache der regsten allgemeinen Theilnahme, daß diese für ihre dereinstige Stellung auch würdig vorbereitet würden. Zugleich hatte die Staatsweisheit ihrer Gesetzgeber darauf Rücksicht genommen, und so bildeten sich allgemeine Grundsätze darüber, und ein

höchst wichtiger Einfluß der öffentlichen Stimme auf die unter Aller Augen vor sich gehende Heranbildung und das Verhalten der künftigen Männer. Man denke an die spartanische, an die römische Erziehung, an die älteren Zeiten Athens, und an die großen Rechte, an die öffentliche Geltung, welche jedes Wort, jede Rüge eines Greisen gegenüber von der Jugend hatte. Fehlt uns aber auch diese durch das Gesammtbewußtsein des Volkes und die dasselbe aussprechenden Grundsätze der Staatsverwaltung geleitete öffentliche Erziehung im antiken Sinne beinahe ganz, so hat uns dafür das Christenthum zwei andere Erziehungskräfte gegeben, welche umgekehrt dem Alterthum nahezu völlig unbekannt waren, und welche dennoch gegenüber von der häuslichen Erziehung und als wichtige Regulirung und Ergänzung derselben eine wohl noch größere Bedeutung haben, als die öffentliche Erziehung der Alten, wenn gleich diese mit ihrem ganzen öffentlichen Leben als werthvolle Zugabe immer auch noch zu wünschen bliebe, es sind eben Kirche und Schule. Beiden steht eine von einer Idee, also von etwas Allgemeinem ausgehende, und auf das Allgemeine, auf das Gesammtleben einer Nation so tief eingreifende Macht zu Gebot, daß die obige Behauptung sich gewiß rechtfertigt. Ich habe gesagt, erst das Christenthum habe sie uns gegeben. Daß die Kirche ein ausschließlich christliches Institut ist, liegt schon in ihrem Begriffe; aber auch die Schule, d. h. die öffentliche, von Kirche und Staat für das gesammte Volk allgemein angeordnete und deßwegen auch von beiden Gewalten geleitete Schule haben wir bekanntlich erst dem Christenthum und seiner Civilisation zu danken. Welch außerordentlichen Einfluß nun die Kirche, als das in die Erscheinung getretene Institut, durch welches das Christenthum wirkt, auf die Volksbildung und auf das ganze Volksleben ausübt, das bedarf für uns, die wir in einem christlichen Staate leben, keiner Nachweisung. Die Kirche ist es, welche, indem sie die tiefsten geistigen Kräfte des Menschen anfaßt und ausbildet und seine innerlichsten Bedürfnisse befriedigt, bis auf den heutigen Tag durch Lehre und Gebot, durch Ergreifung des Gemüths wie durch äußere Zucht und Ordnung, durch ihre Sacramente wie ihre das ganze Leben regelnde Feste, fortwährend den mächtigsten Einfluß übt, der dadurch allein der Zugang und die nachhaltigste Einwirkung auf das sonst eigene und unantastbare Gebiet des Einzelnen, auf Haus und Familie zu Gebot steht, und welche damit eben auch die häusliche Erziehung vorzugsweise gestalten hilft.

Die Schule ist ursprünglich nur ein Institut der Kirche, und hat also schon insofern Theil auch an der Wirksamkeit derselben. Aber indem es sich hier von Erziehung handelt, so hat sie ja eben den einen Haupttheil derselben, den gesammten Unterricht

und die von ihm unzertrennliche sittlich-gemüthliche Ausbildung unmittelbar in ihrer Hand, auf den andern, den häuslichen, wirkt sie wenigstens mittelbar ein, theils weil sie es ist, welche auch die im Elternhause Erziehenden, d. h. die Eltern selbst auch gebildet hat, theils dadurch, daß sie durch die Kinder einen natürlichen und nicht unbedeutenden rückwirkenden Einfluß auf das Elternhaus gewinnt.

Allein nun wird man vielleicht fragen: alles dieß, als bekannt, zugegeben, was sollen, was können Kirche und Schule für nationale Erziehung thun, ja wie kann die Kirche überhaupt nur in Beziehung zu nationaler Erziehung gesetzt werden? Das Ziel, welches das Christenthum dem Menschen vorsteckt, ist ja so durchaus nicht nur ein die ganze Menschheit umfassendes und somit durchaus allgemeines, sondern zugleich auch ein so völlig übersinnliches, daß es eben damit schon jede Beschränkung auf das irdische Leben und noch mehr jeden Partikularismus, jede Einengung auf Nationalität gewissermaßen ausschließt! — Wer diese Folgerung ziehen wollte, müßte nicht nur das Wesen des Christenthums ganz verkennen, sondern auch die Thatsachen der Geschichte verläugnen. Allerdings hat das Christenthum nicht nur einen universellen, sondern auch und noch mehr einen übersinnlichen Charakter. Allein indem es den Menschen für die übersinnliche Welt bilden soll, muß es doch diese Bildung an die Bedingungen des irdischen Daseins anknüpfen, und es ist ja eben die göttliche Ordnung, welche dem zu einem höheren Leben bestimmten Menschen gerade dieses Erdenleben als Durchgang, als Bildungsschule zu freier und eigenthümlicher Entwicklung seiner besonderen Persönlichkeit angewiesen und eben damit zugleich auch das Bedürfniß und das Vermögen in ihn gelegt hat, auch Völkerindividuen zu bilden. Und eben nun die Kraft, im Allgemeinen das Besondere zu gestalten und sowohl die persönliche, als die nationelle Eigenthümlichkeit recht charakteristisch zu entwickeln und auszuprägen, besitzt das Christenthum, und besitzt sie in um so höherem Maße, als jedem wahrhaft geistigen Bildungsmittel dieses Vermögen inwohnt, das Christenthum aber eben das geistigste unter allen ist. Dieß hat auch die ganze Geschichte bewiesen. Oder ist es nicht das Christenthum, welches die edelsten Kräfte des deutschen Geistes erst recht geweckt, welche das Gemüth, diese eigenthümlichste und tiefste Seite des deutschen Wesens erst zur Entfaltung und zur Blüthe gebracht, ein innerliches Gemüthsleben als Grundzug des deutschen Charakters erzeugt, dadurch die deutsche Eigenthümlichkeit eigentlich erst ergänzt und vervollständigt, und unserem Volke die hohe Aufgabe, von der die ganze Geschichte lautes Zeugniß gibt, gesteckt hat, der Träger, der Ausgangs- und Mittelpunkt der christlichen Welt zu sein? Hat nicht,

um unsere Behauptung auch noch an andern Bildungsmomenten nachzuweisen, die Philosophie in Deutschland durch Tiefe und Idealität einen ganz eigenthümlichen Charakter erhalten, der dann ebenso auf den deutschen Geist gestaltend zurückgewirkt hat, haben wir nicht ebenso eine deutsche Poesie und eine deutsche Musik, eine deutsche Architektur und überhaupt eine deutsche Kunst, welche in ihren großartigen Schöpfungen so ganz eigenthümlich und selbstständig dasteht und in die geheimnißvollen Tiefen einer reichen Gemüthswelt hineinblicken läßt? Doch das sind bekannte Thatsachen. Kehren wir zu unserer Frage zurück. Wenn demnach das Christenthum von Anfang an auch diese nationellgestaltende Kraft gehabt hat, so muß es sie auch forthin haben, und je mehr deßwegen die Kirche, als Trägerin und Organ desselben, sich ihrer Pflicht bewußt wird und bewußt bleibt, den Menschen eben dadurch für eine höhere Ordnung der Dinge zu erziehen, daß sie ihn zu einem tüchtigen und gewissenhaften Bürger seines Volkes und Staates bildet, desto nationeller wird ihr Einfluß werden. Damit dieß aber geschehe, muß sie sich dieß allerdings im vollen Bewußtsein erhalten, sie darf sich nicht zurückziehen vom öffentlichen Leben, darf dieses nicht als ein von ihr getrenntes Gebiet sich selbst oder vielmehr dem Einflusse fremder Gährungsstoffe überlassen, sondern muß es vielmehr umgekehrt mit ihrer eigenthümlichen Lebenskraft durchdringen, regeln und heiligen.

Thut sie dieß aber, dann wird um so gewisser auch die Schule in diesen wichtigen Dienst eintreten. Denn ihr, als der unmittelbaren Erzieherin, liegt die Aufgabe noch näher. Und was kann und soll denn diese nun für nationale Erziehung thun? Sobald diese Forderung gestellt wird, erhebt sich leicht eine gewisse Besorgniß vor künstlicher Anregung von Gefühlen, für welche die Jugend noch nicht reif sei, vor Verfrühung, vor einem bloßen Wortemachen, und also besonders vor Unwahrheit der Empfindungen. Das wäre freilich im höchsten Grade verfehlt. Allein man verwechselt leicht nationales Gefühl mit politischem Treiben. Während aber die Jugend von dem letzten gewiß durchaus unberührt bleiben muß, ist sie für das erste gar wohl empfänglich. Sodann ist man aus lauter Besorgniß vor solcher Unwahrheit offenbar in das andere Extrem gerathen. Lange Zeit war in der Schule von Vaterland und nationalen Interessen gar nicht mehr die Rede, weil der Begriff auch den Erwachsenen beinahe fremd geworden war. Als man nun bei der gewaltigen Aufregung durch die Freiheitskriege, sich überstürzend, hie und da in eine gewisse Ueberschwänglichkeit gerieth, und in natürlichem Eifer das rechte Maaß verlor, diese Uebertreibung aber allerdings bei der Jugend zur innerlichen Unwahrheit hätte führen können, so schüttete man das Kind mit dem Bade aus, und schwieg lieber wieder ganz. Es bedarf

aber in der That keiner Ueberschwänglichkeit; je mehr wir auch hier im ruhigen einfachen Geleise der objektiven Wahrheit bleiben, desto sicherer werden wir das Ziel erreichen. Gewiß, denn es versteht sich von selbst, unsere Jugend muß mit dem Vaterlande bekannt und vertraut werden, wenn sie dasselbe lieben lernen soll, es müssen ihr also auch nationale Unterrichtsstoffe, deutsche Sprache und Litteratur, deutsche Geschichte und Geographie, gegeben werden. Aber es ist keineswegs nöthig, daß diese etwa dem Umfange nach überwiegen, noch viel weniger, daß viele Worte darüber gemacht oder gar die Empfindung dafür künstlich aufgeregt und gesteigert werde. Diese kommt im rechten Moment schon von selbst. Viel wichtiger ist es, daß die Sache mit der rechten Gesinnung und Gewissenhaftigkeit behandelt werde. Es ist damit gerade, wie mit der Forderung an die Christlichkeit unserer Schulen. Nicht ein gehäufter Religionsunterricht, wie man hie und da gemeint hat, noch viel weniger vieles Wortemachen und Predigen von Christlichkeit gibt ihnen diesen Charakter, sondern die wahrhaft christliche Gesinnung der Lehrer, welche sich im Leben und deßwegen auch in der Schule bewährt, und sich dann von selbst durch den ganzen Unterricht und die ganze Zucht hindurchziehen und sie lebendig machen wird. Wenn nun eben so die Lehrer selbst ein Herz für das Vaterland haben, und sich der Aufgabe: ihre Schüler für dieses gemeinsame Vaterland zu erziehen, als einer heiligen Pflicht bewußt sind, so wird auch diese Gesinnung der Lehrer überall ungesucht und ungekünstelt hervortreten und alle Unterrichtsstoffe durchdringen. Wohl aber ist es eine ebenso wichtige als schwierige Pflicht für den Staat, die Männer, welchen er das Wichtigste, was er hat, das nachwachsende Geschlecht, anvertraut, auch in dieser Hinsicht mit größter Gewissenhaftigkeit zu wählen. Haben wir aber die rechten Lehrer, dann darf uns nimmer bange sein, dann wird jeder Unterrichtsstoff, auch der scheinbar fernliegende, für unsern Zweck fruchtbar werden. Wie die Pflanze die verschiedensten Nahrungsstoffe sich assimilirt, wie die Biene die Säfte aller möglichen Nektareen in den ihr eigenthümlichen köstlichen Honig verwandelt, so wird auch die sonst gesund und kräftig gehaltene Jugend, wenn sie nur in den rechten Weg gewiesen wird, alle gesunden Bildungsstoffe sich naturgemäß aneignen und zur Gestaltung einer lebenskräftigen Persönlichkeit und Volksthümlichkeit unbewußt verarbeiten. Dann lasset immerhin z. B. die gelehrte Schule ihre Hauptnahrungsstoffe forthin aus der alten Welt entlehnen und diesen ihre Hauptzeit und Hauptkraft zuwenden. Die Jugend wird aus den großen Gedanken und Formen, die ihr dort begegnen, nur Gewinn für ihre nationale Bildung ziehen, ja sie wird für die erhebenden Ideen von nationaler Größe und Einheit, von Vaterlands- und Frei-

heitsliebe, von Mannhaftigkeit und Aufopferungsfähigkeit, die sie dort findet, jetzt am eigenen Vaterlande erst den rechten und lebendigen Boden, erst die wahren Anknüpf- und Vermittlungspunkte finden. Aber allerdings gebet derselben Jugend nur zugleich auch nationale Nahrungsstoffe, befreundet sie recht mit unserer edlen Muttersprache, bringet ihr die Schönheit, Kraft und Würde derselben an den Schätzen unserer Nationallitteratur allmählig in passender Stufenfolge zur eigenen Anschauung, lasset sie aber dabei immer auch fühlen, daß ihr diese Sprache und Litteratur selbst liebet und ehret, führet sie in die deutsche Geschichte und Vaterlandskunde ein und machet sie mit deutschen Männern und Thaten, mit deutscher Gesinnung und Größe durch schlichte einfache Erzählung, durch Thatsachen und Anschauungen immer mehr bekannt, knüpfet vaterländische Ideen an besondere Ereignisse im Jugendleben, so daß das jugendliche Gemüth die Eindrücke dadurch noch empfänglicher aufnehme, benützet deßwegen z. B. vaterländische Gedenktage zu kleineren oder größeren Schul- und Turnfesten, feiert andere wenigstens mit einem kurzen Erinnerungsworte und einem Liede oder dem Vorlesen des geschichtlichen Ereignisses und lasset sie dabei nur immer fühlen, daß ihr selbst auch lebendigen Antheil daran nehmet, daß ihr selbst Deutsche seid, und daß die Ehre und das Wohl und die Freiheit eures Vaterlandes euch etwas gelten, dann wird, wie gesagt, die Jugend von selbst in die rechte Gesinnung hineinwachsen, diese Gesinnung wird auch auf die häusliche Erziehung überwirken, und dann wird die ganze Erziehung immer mehr eine wahrhaft nationale werden.

Gewinnt denn so die ganze Erziehung diesen Charakter, so müssen auch alle ihre einzelnen Theile darin aufgehen, und es versteht sich dann von selbst und ohne weitere Nachweisung, daß das Turnen ebenfalls nur ein integrirender Theil dieser Nationalerziehung ist und nichts anderes sein darf. Nur in dieser engen Verbindung nimmt es seine naturgemäße gesunde Stellung ein. Wenn es bisher meist noch isolirt dastand, so ist das kein Vorwurf für dasselbe. Denn nicht das Turnen hatte sich etwa vornehm oder anmaßlich von der Gesammterziehung losgetrennt, sondern es war nicht in sie aufgenommen worden, es war von ihr sogar theilweise mehr oder weniger zurückgestoßen und geächtet worden. Daß es dann für sich allein das versuchte, was der ganzen Erziehung zukam und was diese nur zu lange versäumt hatte: nationalen Ideen endlich wieder einen praktischen Boden und die ihnen gebührende Geltung im deutschen Leben zu verschaffen, das kann ihm nur zum Verdienst angerechnet werden, und wenn dabei hie und da ein Ueberschreiten des rechten und weisen Maaßes vorkam, wer will hier tadeln und richten. Aber aller-

dings muß dieß hinfort anders werden, und alle die Privat-Turn-Vereine, welche noch an manchen Punkten des deutschen Vaterlandes bestehen, dürfen nur Vorbereitungen auf das bezeichnete Ziel sein, und werden und müssen sich deßwegen, sobald die Sache vom Staate selbst übernommen wird, entweder in ihrer bisherigen abgeschlossenen Selbstständigkeit auflösen, oder wenigstens die allgemeine Maßregel nur noch einträchtig fördern. Auch wird gewiß jeder solche Verein das von ihm bis dahin Vorbereitete und Geleistete dem Staate gerne übergeben, sobald dieser die Sache in der rechten Gesinnung übernehmen und in den größeren Rahmen der Volkserziehung als integrirenden Bestandtheil einfügen will, während ebenso umgekehrt die fortdauernde einträchtige Unterstützung und Förderung durch solche Privat-Vereine, welche für die Herbeiführung der nationalen Richtung einen so wesentlichen Beitrag gibt, dem Staate nur höchst willkommen sein kann. Soll doch der Staat in der Idee nichts Anderes sein, als der Ausdruck des Gesammtwillens der Einzelnen.

So wie demnach einerseits diese Isolirung aufhören wird und muß, ebenso nothwendig ist eine zweite Folgerung: daß alsdann auch die gesammte Jugend des ganzen Volkes daran Antheil nehmen muß. Das Turnen darf sich also nicht mehr bloß, wie bisher, auf die Schüler der höheren (gelehrten und Real-) Anstalten beschränken, sondern muß auch die Jugend der unteren Stände, d. h. die Volksschule umfassen, und ebenso darf es in den erstgenannten Anstalten nicht mehr bloß von der Neigung und dem Belieben des Einzelnen abhäzgig gemacht werden, sondern muß für alle obligatorisch sein. Auf den ersten sehr wichtigen Punkt werde ich unten ausführlicher zu sprechen kommen; aber auch der zweite ist in neuester Zeit da und dort zur Sprache gebracht und zwar von der rechtlichen sowohl als der pädagogischen Seite beanstandet worden.

Man hat es nämlich bedenklich finden, man hat sogar das Recht des Staates in Zweifel ziehen wollen, zu Uebungen zu zwingen, welche nicht in den Bereich der Schule gehören, und bisher durchaus als Sache des freien Willens behandelt worden seien. Daher mag zum Theil wenigstens die Beschränkung in der preußischen sowohl als der württembergischen Ministerial-Verfügung zu erklären sein, wiewohl auch anderntheils die weise Rücksicht dazu bestimmt haben mag, die Sache auf das schonendste einzuleiten, und durch die möglichste Vermeidung eines Zwanges eher für die Theilnahme zu gewinnen. Die Zweifel gegen die Berechtigung zum Zwange können nur auf einer unrichtigen Ansicht der Sache beruhen. Der Staat hat bisher das aus seiner Pflicht für das Gemeinwohl hervorgehende Recht gehabt und unbedenklich ausgeübt, seine gesammte Jugend ohne alle Ausnahme zur

Erwerbung eines von ihm bestimmten Grades von geistiger Ausbildung und einer gewissen Summe von Fertigkeiten zu zwingen. Soll denn die körperliche Bildung derselben Jugend, auf welcher die Gesundheit, die leibliche Kraft und Tüchtigkeit, und unbestritten auch ein Theil der geistigen Gesundheit und Tüchtigkeit des Volkes beruht, weniger Wichtigkeit haben? Und wenn die gleiche Wichtigkeit zugestanden werden muß, warum soll der Staat nicht auch die gleiche Pflicht und das gleiche Recht haben, dafür zu sorgen, und zwar um so mehr, als dieser Zwang in der Regel nur die Furchtsamen und Bequemen, die Trägen und Verdrossenen, die Vornehmen und Ueberreifen, kurz überhaupt beinahe lauter solche trifft, die aus irgend unlautern Motiven sich bisher zurückgezogen haben, und für die der Zwang also eine doppelte Wohlthat ist, während erhebliche Gründe, z. B. physische Hindernisse 2c. natürlich unter allen Umständen eine Ausnahme begründen. Diese Bedenklichkeit kommt gewiß einzig davon her, daß die Sache noch neu ist und man sich an ihre Vorstellung erst gewöhnen muß. Man wird es gewiß bald eben so natürlich finden, als den allgemeinen Schulbesuch, und sich dann wundern, wie man nur einen Augenblick darüber habe im Zweifel sein können.

Die zweite pädagogische, mehr objektive Bedenklichkeit ist aus dem Interesse der Sache selbst hergenommen. „Diese, sagt man, hat seit dem ersten Anfang unter Jahn überall, wo sie nicht von außen gehemmt wurde, ihr freudiges Gedeihen der Freiheit zu verdanken. Das Turnen ist eine freie Kunst, und kann nur durch die Begeisterung der Jugend bestehen. Der neuerdings eintretende Zwang aber verstimmt, und die Sache verliert nur, statt, wie man hoffte, zu gewinnen.“ Diese Ansicht hat auf den ersten Anblick allerdings etwas für sich, und wie jugendlich frisch, wie kräftig und erfolgreich sich früher z. B. der freie Turnverein in Stuttgart entwickelt und gestaltet hat, ist oben geschildert worden. Allein in eben dem Grunde, der die Allgemeinheit verlangt und deßwegen für den Anfang einen gewissen Zwang gebietet, liegt auch das Heilmittel gegen die Verstimmung. Diese kann höchstens Anfangs unter solchen Jünglingen sich regen, welche bisher freie Turnvereine gebildet hatten, denn bei Knaben fällt die Bedenklichkeit ohnehin weg. Ist es diesen nun wirklicher innerlicher Ernst, was es überhaupt sein muß, wenn die Sache Werth haben soll, haben sie die Uebungen mit Freudigkeit und mit dem Gefühl ihrer Wichtigkeit und Bedeutung getrieben, so werden sie auch das Gewicht der Gründe für die neue Ordnung der Dinge anerkennen, denselben gerne das kleine Opfer bringen, den Zwang, der für sie ohnedieß nur in der Vorstellung beruht, sich gefallen zu lassen, und die Sache auch in ihrer neuen richtigen und höhern Gestaltung auf jede Weise durch eifrige Theilnahme unterstützen. Wäre es aber ein

bloßes übelverstandenes Unabhängigkeitsgefühl, nun so ist es ohnedieß kein Unglück, wenn solchen kranken Gelüsten entgegengetreten wird. Den ersteren aber wird überdieß das erhebende Gefühl der Allgemeinheit, mit der jetzt diese schönen Uebungen, und zwar jetzt erst vollständig als Nationalsache betrieben werden, und die neue Blüthe, zu der sie dadurch gelangen, das rege Leben, das überall hervortritt, die vielen ansprechenden kleinen, so wie die bedeutungsvollen größern Turnfeste, welche so viele Theilnahme finden und dadurch immer mehr Volksthümliches bekommen werden, mehr als Ersatz für das vermeintlich Verlorene geben. Auch bedingt die neue Anordnung, trotz des Zwanges, zu dem sie genöthigt ist, so wenig eine pedantische unjugendliche Behandlung, sie läßt so sehr die frischeste und freiste Bewegung zu, sie gestattet, wie dieß z. B. in der weisen württembergischen Verfügung ausdrücklich ausgesprochen ist, in Beziehung auf die Mittheilnahme an der Aufsicht noch so viel Selbstständigkeit der Turner selbst, daß nicht abzusehen ist, wie diese irgend einen wahren Verlust und nicht eher mehrfachen Gewinn darin finden sollten. Auch können diese innern Gründe noch durch die Erfahrungsbeweise verstärkt werden, welche mehr als eine Erziehungs-Anstalt dafür liefert. Ich kenne selbst mehrere solche, in welchen schon seit Jahren auch die älteren, zum Theil schon im reiferen Jünglingsalter stehenden Zöglinge ohne Ausnahme am Turnen Theil zu nehmen haben, und wo dennoch durch zweckmäßige Leitung der frischeste jugendliche Ton und die angeregteste Freudigkeit sich entwickelt und erhalten hat.

Hat auf diese Weise das Turnen in der neuen Ordnung der Dinge auch — wenn man will — gewisse Zugeständnisse zu machen, so erhält es dafür auch einen weit ausgedehnteren Einfluß auf die leibliche und geistige Gesundheit und Tüchtigkeit des ganzen Volkes und dadurch auch eine weit höhere weil volle Bedeutung.

Dieß wird eine nähere Betrachtung der Sache hinlänglich nachweisen. Es könnte freilich auf den ersten Anblick überflüssig erscheinen, gegenwärtig noch über die Wichtigkeit und Bedeutung des Turnens viel sagen zu wollen, da es eben um dieser Wichtigkeit willen in eine neue so bedeutende Entwicklungsstufe eingetreten ist. Allein gerade diese neue Gestaltung der Sache hat bekanntlich erst begonnen, und es bleibt noch gar Vieles und Wichtiges zu thun übrig, bis das Ziel erreicht ist; die Ueberzeugung ist noch keineswegs überall hin durchgedrungen, noch eine Menge Zweifel und Bedenklichkeiten sind zu heben, noch manche Schwierigkeiten zu überwinden. Es fehlt gewiß noch vielfach an der klaren, vollständigen und überzeugenden Einsicht in die Sache, und es ist also ebenso gewiß auch gerade jetzt von besonderer Bedeutung, sie von allen Seiten zu beleuchten, und ihre vielseitige

Wichtigkeit, und damit ihre Berechtigung zu der bedeutenden Stellung, welche ihr angewiesen werden soll, recht überzeugend nachzuweisen. Und so wenig es sich hier von einem befangenen Enthusiasmus handeln kann, welcher von einer solchen Maßregel das ganze Heil der Gegenwart hofft, ebenso gewiß ist, daß, wie bei einem Kunstwerk nicht nur eine ruhige sinnige Betrachtung und Auffassung des Ganzen, sondern auch ein besonnenes Studium des Einzelnen dazu gehört, um es gehörig würdigen und all seine Schönheit fühlen zu lernen, daß ebenso auch bei Fragen der Wissenschaft und des Lebens ein gründliches Eingehen in's Einzelne immer neue Seiten hervortreten und dadurch auch das Ganze richtiger erkennen und würdigen läßt, und daß endlich ein solches gründliches Eingehen hier um so nöthiger ist, weil die Gewohnheit uns manche Mängel und Gebrechen, welche dabei zum Vorschein kommen, nicht mehr fühlen läßt, unsere Eitelkeit sie nicht gerne gesteht, und unsere Bequemlichkeit der überall unbehaglichen Selbstprüfung ausweicht.

So versuchen wir es denn.

Das Turnen bietet zwei Hauptseiten dar, die leibliche und die geistige. Bei der engen Wechselwirkung zwischen Leib und Seele sie sich freilich nicht trennen lassen und sind im Leben jedenfalls auch nicht getrennt, nur in der Untersuchung muß der erkennende und prüfende Geist sie auseinander halten.

Wir beginnen wie natürlich mit der ersten, als der eigentlichen und ursprünglichen, und fragen demnach, was ist in dieser Beziehung die Aufgabe des Turnens, müssen aber, wenn wir Gesundheit, Kraft und volle Tüchtigkeit des Leibes zum Dienste des ihn beherrschenden Geistes fordern, zur Verhütung von Mißverständnissen noch einmal darauf verweisen, daß dabei keineswegs bloß die eigentlichen Turnübungen im engern Sinne gemeint sein können, sondern das ganze System einer richtigen naturgemäßen Körperbildung, wie diese durch ein Zusammenfassen aller tüchtigen Leibesübungen, auch solcher, welche gewöhnlich nicht zum eigentlichen Turnen gerechnet werden, wie Baden, Schwimmen, der Eislauf u. s. w., sodann auch der von dem Turnen ausgehenden so wichtigen Turnspiele und Turnfahrten, und endlich der mit einer gewissen innern Nothwendigkeit aus diesen Vordersätzen herbeigeführten größeren Einfachheit und Naturgemäßheit, Frische und Strenge der ganzen körperlichen Erziehung und Lebensweise erzeugt und verwirklicht wird.

Wie nun das Christenthum in allen Gebieten des Lebens die allein wahre und doch dabei die würdigste und geistigste Auffassung gibt, so können wir gewiß auch bei unserer Frage nichts besseres thun und der ganzen leiblichen Bildung keine tiefere und edlere Seite

abgewinnen, als wenn wir eben die christliche Lehre davon an die Spitze stellen.

Bei der gewöhnlichen philosophischen Auffassung von der Natur und Bestimmung des Menschen, wie wir sie schon bei griechischen Weisen finden, spielt der mit uns und unserm ganzen Bewußtsein doch so eng und innig verbundene Körper, ohne welchen wir uns in unserer ganzen und vollen Persönlichkeit gar nicht denken können, meist eine sehr unglückliche Rolle, indem er nicht etwa bloß als der Diener der Seele dargestellt wird, sondern als eine dem höheren unsterblichen Geiste fremdartige, ihn in seinem Auffluge nur hemmende und beschwerende Hülle, als der eigentliche Sitz und Ausgangspunkt alles Bösen im Menschen, nach dessen Abstreifung erst der Geist seine wahre Bestimmung zu erreichen vermöge. Das Christenthum dagegen erklärt einfach aber entscheidend, daß unser Leib ein Tempel des heiligen Geistes sei, gibt damit die schönste und stärkste Aufforderung zu Allem, was irgend für Pflege und Ausbildung, für sittliche Reinheit und Heiligung dieses hochwichtigen Organs geschehen kann, und ertheilt mit diesem einzigen Worte der ganzen Turnkunst gewissermaßen erst ihre wahre Weihe. Um so mehr hat es etwas Wehmüthiges und Demüthigendes, wenn wir von diesem erhebenden Gesichtspunkte ausgehend, nun sogleich an den durch Sünde von Geschlecht zu Geschlecht immer mehr geschwächten und dabei, wie absichtlich, noch durch Unbilden jeder Art, durch Unnatur, Versäumniß und Mißhandlung herabgekommenen, krankhaften, und zu seinen Leistungen so tausendfach unbehülflichen und ungenügenden Körper, wie er uns in tausend und aber tausend Erscheinungen täglich vor Augen tritt, erinnert werden!

Ist aber dieß nicht eine Uebertreibung, um nur den Gegensatz recht stark in die Augen fallen zu lassen? Nein, aber durch den Gegensatz tritt die traurige W a h r h e i t um desto stärker hervor. Denn gestehen wir uns nur zum Voraus, wir haben durch lange Gewöhnung an diesen Zustand beinahe auch den rechten Maßstab für einen bessern verloren. Oder ist dem nicht also, ist unser physischer Zustand nicht ein durchaus herabgekommener, sind nicht körperliche Gebrechen und Leiden aller Art bei uns eigentlich einheimisch geworden, und unsere Rheumatismen und Schwindel, unsere Magen- und Unterleibsbeschwerden, unsere Kopf-, Zahn- und Brustschmerzen, unsere Gicht- und Nervenleiden, sind sie nicht unsere beständigen Begleiter auf jedem Schritte? Ist uns nicht das regelmäßige Gefühl der Gesundheit, das Bewußtsein der vollen, ungestörten Manneskraft beinahe förmlich abhanden gekommen, und mit ihm auch der rechte Maßstab dafür? Und als Zugabe zu diesem krankhaften Zustande nun noch unsere verkehrte Lebensweise und unsere künstlichen Bedürfnisse, unsere gewürzten

Speisen und unser Thee und Kaffee, unser Stubenleben und unsere Nachtarbeiten, und daneben unsere Nachtvergnügungen und unsere ganze Genußsucht. Wie kann es da besser werden?

Doch mit uns Erwachsenen ist einmal nicht mehr viel anzufangen. Vielleicht sorgen wir für unsere Jugend um so besser? Allerdings, deßwegen werden unsere Kinder schon im zarten Alter, in welchem Luft und Bewegung noch die ersten Lebensbedingungen für sie sind, bereits in das Schulzimmer und an die Schulbank gebannt, und müssen dann weiterhin als Knaben und Jünglinge in den wichtigsten Entwicklungsjahren, in welchen die schwellenden und strotzenden Säfte, um nicht gefährlich zu wuchern, die rechte Verarbeitung durch tüchtige körperliche Anstrengung und die Kühlung durch das Luftbad doppelt verlangen, in leidiger Nothwendigkeit beinahe den ganzen Tag in der Schule und hinter dem Arbeitstische und bei der Nachtlampe versitzen.

In den sparsamen Freistunden aber war es bisher bekanntlich nur ein ziemlich kleiner Theil, der noch zu den alten frischen jugendlichen Spielen sich vereinigte; ein großer Theil beschränkte sich auf einen mäßigen Spaziergang, Andere trieben sich in matter Gleichgültigkeit ohne Ziel, ohne Erfrischung und Erkräftigung herum, viele ließen sich durch die immer mehr einreißende Lesesucht auch in den Freistunden im Zimmer festhalten, wobei es noch ein Glück war, wenn es bei einem bloß unschuldigen Unterhaltungsbuch blieb, und nicht ein Roman die ohnedieß krankhafte Phantasie noch mehr aufreizte und eine unglückliche Frühreife erzeugen half; von denen gar nicht zu sprechen, welche in dieser Frühreife denn wirklich bereits in all die Ansprüche und Genüsse des reiferen Alters sich hineindrängten, oder gar endlich in sittlicher Gemeinheit jede zu gewinnende Zeit in Bierkneipen bei Taback und Karten zubrachten, und dabei die leibliche und geistige Gesundheit gleichmäßig zu Grunde richteten. —

Nun so ist doch, sagt man vielleicht, der Grundstock eines Kräftekapitals, das bei den Gebildeten so unverantwortlich Preis gegeben ist, wenigstens unter dem Kerne des Volks, dem tüchtigen Stande der Handwerker und der Landleute, noch in seinem vollen Bestande vorhanden.

Ja, wenn nicht auch dort der Krebsschaden der Genußsucht und der immer mehr überhandnehmenden Sittenlosigkeit Gefahr drohte, welche jene im Streben nach Gleichstellung mit den höheren Ständen vielfach, — freilich als leichte Errungenschaft statt der geistigen Bildung, — von diesen mehr und mehr überkommen, und dafür die alte Einfachheit und Ehrenhaftigkeit, die alte Kraft und Tüchtigkeit einzubüßen Gefahr laufen. Gehen wir aber vollends auf die unterste Klasse, die niederen Handarbeiter namentlich in den Fabriken über, welche bei der außerordentlichen Steigerung

des industriellen Lebens auch in unserm Deutschland in wahrhaft bedenklichem Maßstabe zunehmen, und welche allmählig aus den untern Ständen, und theilweise sogar aus dem Landvolke immer mehr Zuwachs erhalten, und erinnern uns, daß ihre bei der meist ungesunden Arbeit in dumpfer Luft schon hinlänglich gefährdete Gesundheit durch Leichtsinn und Ausschweifungen, die gewöhnlichen Begleiter jener Erwerbsart, noch mehr Noth leidet, was haben wir dann nach und nach zu erwarten?

Wie unglücklich die Verhältnisse in diesen untern Ständen sind, dafür mag neben vielem Andern, was Jedem bekannt ist, nur an die so auffallende Menge der jährlich zum Kriegsdienste untauglichen Jünglinge erinnert werden. Mönnich führt die wahrhaft erschreckende Thatsache an, daß im Königreich Sachsen 1841 unter 16,000 Militärpflichtigen nicht weniger als 11,000 untüchtig gewesen seien, und zwar wegen Körper-Gebrechen 7000, wegen zu geringen Maßes 4000.

Gewiß es thut hoch noth, daß ernste Maßregeln ergriffen werden, und wenn den vielen Privatvereinen, die sich in neuester Zeit dafür gebildet, und noch mehr den Regierungen, welche so entscheidende Schritte gethan haben, dieß nur hoch angerechnet werden kann, so tritt das Bedürfniß, daß diese nicht auf halbem Wege stehen bleiben, daß die übrigen ihrem Beispiele folgen mögen, nur um so stärker hervor.

Ist es aber auch möglich, hier noch zu helfen? Gewiß. Freilich nicht auf einmal, aber um so rüstiger wollen wir die Hand an den Pflug legen. Und als Heilmittel ist eben das Turnen von so hoher Bedeutung, weil, wie schon bemerkt, durch dieses in der oben bezeichneten Ausdehnung sich am leichtesten und natürlichsten eine völlige Umgestaltung der ganzen physischen Erziehung und noch weiter ein wohlthätiger Einfluß auf unsere Lebensweise im Allgemeinen hoffen läßt. Daß dabei auch noch andere Kräfte eingreifen müssen, daß dabei die Gesetzgebung Vieles, daß die sittlich religiöse Verbesserung und Hebung unseres Geschlechtes das Meiste thun kann und muß, ist schon oben bemerkt worden. Daß aber in Verbindung mit diesen das Turnen die trefflichsten Dienste thun wird, das läßt sich leicht nachweisen.

Betrachten wir es uns denn genauer.

Vor allem Andern müssen wir daran erinnern, daß während das Bedürfniß körperlicher Uebung und Erkräftigung sich in eben dem Maaße steigert, in welchem die Zeit dafür sich beschränkt, die Neigung abnimmt und dafür die Hindernisse und ungünstigen Einflüsse aller Art wachsen, man es fürwahr nicht mehr dem Zufalle überlassen darf, wie das geringe Maaß von Zeit dafür benützt, ob es vielleicht nur halb benützt oder gar mißbraucht wird, daß vielmehr Zeit und Kraft auf jede Weise in Anspruch genom-

men und recht eigentlich ausgekauft werden müssen. Und eben dieser Forderung kommt das Turnen in ausgezeichneter Weise entgegen.

Bewegung ist vor allem Andern höchstes Bedürfniß für die Jugend; lange anhaltendes ruhiges Sitzen ist ihr unnatürlich und hemmt die Entwicklung, und die körperliche Unruhe, die zumal bei jüngeren Schülern während des Unterrichts oft so schwer zu bemeistern ist und so manche Störung verursacht, ist oft rein physisch und zugleich ein schlagender Beweis für unsere Behauptung. Da nun aber das Sitzen in der Schule einmal unvermeidlich ist, so ist auch ein um so vollerer Ersatz dafür nöthig, und diesen gibt das Turnen, indem es nicht etwa, wie bei einem Spaziergange oder auch bei einem jugendlichen Spiele, nur einzelne Glieder, sondern in wohlberechneter Mannigfaltigkeit die ganze Muskulatur in Anspruch nimmt. Und man beobachte nur so eine jugendliche Schaar, wie sie, — zumal etwa unmittelbar von der Schule aus, — sich mit einem wahren Wohlbehagen in diese Uebungen, die doch meist Anstrengung erfordern, hineinwirft; der schlagendste Beweis, daß sie ihr körperliches Bedürfniß sind.

Das Turnen übt, habe ich so eben gesagt, die ganze Muskulatur. Wie viel eine tüchtige, fortgesetzte Anstrengung beim einzelnen Gliede zu thun vermag, beweist in der Regel nicht nur die größere Gewandtheit, sondern auch die größere Kraft und die stärkere Muskulatur des rechten Armes, und zwar am auffallendsten beim Fechter. Was so einseitige Uebung für dieses eine Glied, das leisten die regelmäßigen und eben durch ihre Vielseitigkeit so zweckmäßigen Turnübungen für die ganze Muskulatur; sie geben neben der Gewandtheit und Kraft auch ein gesundes, von Abmagerung und Ueberfülle gleich entferntes Fleisch, einen gedrungenen und festen Bau. Und welch unschätzbarer Gewinn, wenn jede Muskel jederzeit bereit ist, dem Geiste einen leichten und willigen Gehorsam zu leisten, und wenn ihm Kraft, Gewandtheit und Elastizität jede Thätigkeit beinahe zum Spiel, jede Arbeit zur Freude, jede Anstrengung leicht macht! Das steht für uns nach unserem gewöhnlichen Maaßstabe als ein zwar beneidenswerthes, aber auch nur Wenigen zu erreichendes Ziel da, und doch kann es beinahe ohne Ausnahme Jeder erreichen, sobald er nur ernstlich will und beharrlich ist. Es bedarf keines herkulischen Körperbaues; auch dem schmächtig Gebauten, auch dem Kleineren und Unscheinbaren ist es möglich. Dafür spricht die uralte Erfahrung, und auch ich könnte es durch manche meiner Turner seit vielen Jahren belegen.

Wie wohlthätig es aber auf die Gesundheit und das Gesundheitsgefühl, da wir von diesem zunächst sprechen, einwirken muß, liegt nahe. Ich erinnere nur an die durch

die regelmäßige Muskelbewegung und Muskelanstrengung hervorgerufene, so äußerst wichtige Verarbeitung der Säfte und ihrer Absonderungen. Der rasche kräftige Blutumlauf, die regelmäßige gesunde Verdauung und die so wichtige ungestörte Hautausdünstung gehören bekanntlich zu den Hauptbedingungen aller Gesundheit; sie hängen aber von vielfacher kräftiger Bewegung in frischer Luft ab. Fehlt diese, so hören auch ihre so wohlthätigen Wirkungen auf, und welches Heer von Krankheiten, besonders von chronischen Krankheiten: Scropheln, Magen- und Unterleibsleiden, Hämorrhoiden und Rheumatismen aller Art, dadurch auf unsere, sei es durch Geschäftsnoth oder und häufig genug durch Bequemlichkeit zu dem unnatürlichen sitzenden Stubenleben verurtheilte Generation hereingebrochen sind, und uns dadurch tausendfach nicht nur allen frischen und gesunden Lebensgenuß rauben, sondern uns auch für unseren Beruf selbst vielfach geradezu halb oder ganz unfähig machen, und manche edle geistige und sittliche Kraft frühzeitig brechen, dafür findet Jeder die traurigen Belege nur zu sehr täglich an sich selbst und in seiner nächsten Umgebung. Wollen wir diesen beklagenswerthen Zustand auch auf unsere Jugend fortpflanzen? Aber ich muß gerade hier bei der Jugend noch auf einen höchst wichtigen Umstand aufmerksam machen. Wenn in den bedeutsamen Entwicklungsjahren die ohnedieß schwellenden Säfte nicht rasch und kräftig verarbeitet und in ihrer naturgemäßen Richtung erhalten werden, so müssen sie nothwendig luxuriren, und nehmen dann, — häufig auch noch durch eine unzweckmäßige Kost und durch ein bei sitzendem behaglichem Hindämmern so leicht erregtes gefährliches Phantasiespiel auf jede Weise gefördert, — die zerstörende Richtung auf die Erzeugung und Begünstigung, der geheimen Sünden, dieses entsetzlichen Jugendkrebses, der die Keime aller leiblichen und geistigen Kräfte unserer Jugend anfrißt und freilich nicht im Augenblick, aber, wenn auch häufig langsam, doch um so gewisser zerstört, der durch das Geheimniß, in das er sich versteckt, nur um so gefahrdrohender ist, und nach den Erfahrungen jedes gewissenhaften Erziehers, ja zum Theil nach amtlichen Untersuchungen, weit verbreiteter ist, als man gerne meint. Gegen ihn hilft neben den das Gemüth eben so erschütternden als den Muth belebenden und den Willen kräftigenden Heilmitteln der christlichen Wahrheit nur eine strenge körperliche und geistige Diät, Verarbeitung der gefährlichen Säfte, Uebung und Anstrengung aller Kräfte und zwar des Leibes und der Seele, und die darauffolgende wohlthätige Ermüdung, welche an sich schon alles gefährliche Phantasiespiel entfernt und am Schlusse des Tages schnell zu einem gesunden tiefen Schlafe führt.

Gehen wir weiter. Erst in neuerer Zeit hat man die große Wichtigkeit des Hautorgans wieder zu beachten angefangen. Un-

sere Alten wußten dieß sehr gut; man war aber nahe daran, die Haut nicht mehr als ein Organ, sondern als einen todten und gleichgültigen Ueberzug zu betrachten, und doch hat sie bekanntlich neben dem Schutz, den sie dem Körper gewährt, auch das hochwichtige Geschäft der Einsaugung und Ausdünstung. Von der letzten und den höchst nachtheiligen Folgen ihrer Vernachlässigung ist so eben gesprochen worden. Sie soll die wohlthätigen atmosphärischen Einflüsse einsaugen, aber sie soll auch gegen die Aufnahme nachtheiliger und gefährlicher gestärkt sein, sie soll im Stande sein, Krankheitsstoffe durch eine energische Transpiration auszustoßen, und doch soll sie uns vor der Gefahr stündlicher Erkältungen und dem ganzen Gefolge ihrer Leiden verwahren. Diese wichtigen und, wie es beinahe scheint, widersprechenden Dienste kann sie nur leisten, wenn ihre Thätigkeit eine gesunde und kräftige ist, und dazu gehört denn vielfache Bewegung, um sie in diese Thätigkeit zu bringen, es gehört dazu fleißige Reinigung, das neuerdings hie und da aufkommende, und gewiß höchst heilsame, tägliche Waschen mit kaltem Wasser, es gehört endlich dazu das Fluß- und das Luftbad. Es ist nicht genug zu sagen, welch wohlthätigen Einfluß namentlich diese zwei einfachsten, naturgemäßesten und Jedem täglich und stündlich zu Gebot stehenden Gesundheitsmittel auf den ganzen menschlichen, und wie viel mehr also auf den sich erst entwickelnden jugendlichen Organismus haben. Denn frisches Wasser und frische Luft, während sie das heiße Blut abkühlen, und das namentlich durch geistige Anstrengung oder gemüthliche Affektionen aufgeregte Nervensystem auf das Wohlthätigste beschwichtigen, haben sie umgekehrt zugleich etwas so Anregendes, Belebendes und Kräftigendes, daß man ihren Genuß der Jugend nicht oft und nicht lange genug verschaffen kann. Mönnich in seiner oben genannten Schrift führt ein interessantes wenn auch in anderem Zusammenhange gesprochenes Wort von Göthe an, das allgemeine Beherzigung verdient: „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören; es ist, als ob der Geist Gottes dort den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte. Denn ganz besonders liegen produktive (den Geist befruchtende) Kräfte in der Atmosphäre, wie im Wasser und in der Bewegung.“ Wie es aber lange genug damit gegangen ist, wissen wir wohl. Erst das Turnen hat wieder auf den rechten Weg eingelenkt. Dieses bedingt eine täglich regelmäßige, vielseitige und mit gehöriger Anstrengung verbundene Bewegung, und führt zu den täglichen Uebungen und Spielen, also täglich wenigstens auf einige Stunden, von Zeit zu Zeit aber durch die Turnfahrten auch auf halbe und ganze Tage und sogar Wochen in die frische Luft hinaus, und stärkt namentlich, was eine sehr bedeutende Zugabe ist, gegen die nachtheiligen

Einflüsse der Witterung. Freilich ist die Ansicht zumal bei den Müttern ziemlich herrschend geworden: die Kinder bei großer Hitze oder Kälte, bei Regen und Schneegestöber und Wind doch ja nicht in's Freie zu lassen, damit sie sich nicht schaden. Aber nicht durch Ausweichen entgeht man der Gefahr, sondern durch frisches Bestehen. Unter einer rüstigen Turnjugend wird es bald Ton, sich weder durch Hitze noch durch einen leichten Regen noch ähnliche Witterungsunbilden von den Uebungen abhalten zu lassen. Noch wichtiger sind in dieser Hinsicht die Turnfahrten. Hier ist es Sache der rechten jugendlichen Freudigkeit und eines unschuldigen Ehrgeizes, allerhand kleine Beschwerlichkeiten rüstig zu überwinden, den Ranzen auch in der Hitze unermüdet zu tragen, mit der einfachsten Kost sich zu begnügen, auf dem Stroh zu schlafen u. s. w. Unter Regen aber, der die Wandernden einmal überrascht, ja unter Sturmwetter dennoch lustig fortzuziehen, gehört zur eigentlichen Belebung und Würze des Marsches, und man muß eine fröhliche Knabenschaar auf einer solchen Turnfahrt selbst beobachtet, muß sie besonders von einer länger dauernden zurückkehren gesehen haben, wie vergnügt, wie an Leib und Seele erfrischt und gestärkt, und wie verhältnißmäßig abgehärtet sie sind, um ein rechtes Urtheil darüber zu haben. Da stärkt sich denn die Haut allmählig so, daß von Erhitzung und Erkältung kaum mehr die Rede sein kann, und das Gesundheitsgefühl und der moralische Gewinn gehen als edle Beigabe mit. Daß, was wir so eben vom Knaben gesagt, daß solche kleinere oder größere Beschwerlichkeiten die elastische Kraft und der aufstrebende Muth des Jünglings noch weniger achtet, versteht sich von selbst. Zu der bisherigen Beweisführung für den wohlthätigen Einfluß des Turnens auf die Herstellung und Kräftigung der Gesundheit lassen sich übrigens nun auch bedeutende Erfahrungsbeweise beibringen. So erzählt Vögeli in der oben genannten Schrift aus den Resultaten, die Elias in England herbeigeführt hatte, Folgendes: „In dem Asyl-Militäre von Chelsea bemerkte man seit der Einführung des Turnens Veränderungen im Gesundheitsstande der Kinder, die ganz unglaublich schienen. Da man sich des Bestimmten versichern wollte, so verordnete der Vorstand der Anstalt den 19. Febr. 1823, daß die Turnübungen bis auf Weiteres aufhören sollten. Damals befanden sich von den 1200 Zöglingen nur 48 Kranke im Hospital; als man aber den 10. Febr. 1824 die Uebungen auf's Neue begann, war die Zahl der Kranken bis auf 277 angestiegen. Nun setzte man die Uebungen wieder sechs Wochen lang fort, und die Zahl der Kranken sank schnell auf 25 herab.“ Ebenso ist eine Stelle aus dem Berichte der Verwaltungs-Commission des Hospitiums von Bellevaux vom 8. Juli 1842 angeführt, wo es heißt: „seitdem die Leibesübungen

eingeführt worden sind, lassen sich die Gesundheit und die Kraft schon auf den Gesichtern der jungen Gefangenen wahrnehmen, und was außerordentlich ist, die Krankenzimmer stehen leer." Ueberhaupt sollte die rein medizinische Anwendung der Turnübungen nicht bloß zu Verhütung der Krankheiten sondern geradezu für ausdrückliche Heilung bereits vorhandener Leiden weit mehr in's Auge gefaßt und untersucht werden. Die Resultate können nur von höchster Wichtigkeit sein. So viel ist gewiß und bereits durch Thatsachen belegt, daß neben dem bekannten wohlthätigen Einfluß derselben in den orthopädischen Anstalten sich auch manche anderen Krankheiten dadurch heilen lassen, so führt eben Vögeli die Behandlung und Heilung von zwei rhachitischen Kindern in Besançon durch Turnübungen an, und so könnten noch manche andere Fälle nachgewiesen werden. Hoffentlich werden die Aerzte der Sache bald ihre Aufmerksamkeit zuwenden.

Doch es ist uns noch ein anderer Punkt übrig.

Daß unser Stubenleben, unser ewiges Lesen von Kindheit an die Sinne eben nicht sonderlich übt und schärft, weiß Jeder an sich selbst nur allzugut, und die vielfache so auffallende Kurzsichtigkeit schon in der Schule, die Nöthigung zum Gebrauch der Brille schon im Jünglingsalter, ist ein sehr trauriger Beleg dafür. Und doch sind frische geübte Sinne eine wichtige nicht hoch genug anzuschlagende Ausstattung für das Leben. Auch für diesen Zweck thut das Turnen und die damit zusammenhängenden Uebungen treffliche Dienste. Auch für die angestrengten, übermäßig gereitzten Augennerven ist die frische Luft, in welche das Turnen hinausführt, ein wahrer Balsam, das Grün, auf dem das Auge hier mehr ruhen darf, thut ihm wohl, der Blick in's Weite stärkt die Sehkraft, und endlich kommen noch manche unmittelbare Uebungen vor, z. B. das Werfen nach dem Ziel u. dgl., welche Schärfe und Sicherheit des Auges theils verlangen, theils und ebendamit üben, sowie sich leicht noch besondere Veranstaltungen, zumal auf Turnfahrten, dafür treffen lassen, auf was wir später noch einmal zu sprechen kommen werden.

Ein Hauptgewicht aber darf für die allgemeinere Herstellung und Pflege eines regelmäßigen kräftigen Gesundheitsstandes gewiß darauf gelegt werden, daß das Turnen mit all seinen verwandten Ergebnissen, sobald es nur allgemein und wahrhaft Volkssache wird, und namentlich sobald einmal eine ganze Generation darunter herangewachsen ist, auch nöthwendig und unvermerkt zu einer größeren Einfachheit und Naturgemäßheit, Nüchternheit und Strenge unserer ganzen Lebensweise zurückführen muß. Es liegt dieß übrigens so nahe, daß man keine weitere Begründung dafür erwarten wird.

Dieß wäre denn der Einfluß, den wir vom Turnen auf den Gesundheitsstand unseres Volkes erwarten.

Als freiwillige und gewiß edle Zugabe wird sich auch eine allmählige Einwirkung auf Körperbildung, auf Wohlgestalt, auf plastische Schönheit ergeben. Wir wollen den griechischen Schönheitscultus nicht zurückführen, das Christenthum hat uns ein unendlich höheres und edleres Ziel eröffnet. Aber während eben dieser Cultus und die Lehre Platos in Griechenland sich so schroff gegenüber standen, und unter jene Widersprüche gehören, welche der sich überlassene Menschengeist für sich selbst und allein nie zu lösen vermag, hat ja eben, wie ich oben gezeigt, das Christenthum denselben gelöst, und ein so hoch gewürdigter Körper darf nicht nur, sondern soll auch durch äußere Wohlgestalt dieser seiner Würde entsprechen. Und ist nicht ein schöner Volksstamm schon für das natürliche Gefühl etwas höchst Ansprechendes und Erhebendes? Der Einfluß auf diese plastische Veredlung aber kann nicht ausbleiben. Schon das Gesundheitsgefühl, und die davon freilich lange nicht allein abhängende, aber doch vielfach bedingte innere Ruhe und Heiterkeit geben jedem Gesichte etwas Frisches, Offenes und Wohlthuendes, die allseitige Durchbildung der Glieder gibt eine gedrungene Muskulatur, gibt Harmonie und Ebenmaaß, und das Gefühl der Kraft und Gewandtheit, das Bewußtsein einer freien ungehemmten Verfügung des Willens über den ganzen Körper muß sich nothwendig auch in einer ungezwungenen freien und edleren Haltung aussprechen. Unser Gutsmuths erzählt uns: „der berühmte Amerikaner Benjamin West erwähnt als Präsident in der Londoner Akademie der Künste des Eindrucks, den früher der erste Anblick des vatikanischen Apolls auf ihn gemacht habe, auf folgende Art: „„Die vornehmsten Kunstkenner Roms, in deren Gesellschaft ich das Allerheiligste der Kunst besuchte, waren begierig zu sehen, welchen Eindruck das größte Meisterstück der bildenden Kunst auf einen Amerikaner machen würde, der noch nie die Ueberbleibsel der alten Kunst gesehen hatte. Von Bewunderung hingerissen rief ich aus: Wie ähnlich einem jungen Krieger von Mohok (einem Indianerstamme)! Das Erstaunen der Kunstkenner ging in Unwille über diese paradoxe Aeußerung über, bis ich ihnen gezeigt hatte, wie viele Aehnlichkeit zwischen der erhabenen Schönheit des griechischen Gottes und einem in der vollsten Naturgemäßheit und dem so wunderbar bildenden Einfluß der fortwährenden Jagd- und Kriegsübungen aufgewachsenen amerikanischen Wilden statt fänden.““

Dieß führt uns von selbst auf die zweite Seite des rein physischen Gesichtspunktes, die für das Leben in seinen mannigfachsten Beziehungen so hochwichtige Kraft und Gewandtheit

des Körpers und seine Tüchtigkeit zu jeder Leistung und jedem Geschäfte.

Daß wir auch hier den rechten Maaßstab verloren haben, daß die gebildeten Stände durch ihr Stuben- und Schreibpultleben von Kindheit auf an ihren Körper nur noch durch Negationen, durch seine Schwäche, Ungeschicklichkeit und Aengstlichkeit erinnert werden, daß unsere arbeitenden Klassen zwar zum Theil, aber auch nur zum Theil noch ein höheres Maaß von Kraft, dafür aber häufig auch eine so einseitige und unbehülfliche Kraft haben, daß sie nur in ihrer bestimmten Richtung sich brauchbar erweist, — ich erinnere an die Ungeschicklichkeit und Noth unserer meisten Rekruten, — das ist eine unbestrittene Thatsache. Und doch sind körperliche Kraft und Gewandtheit ein Kapital, das im Leben so reiche Zinse trägt. Aber diese so wichtige Seite der Mannestüchtigkeit haben wir beinahe ganz verloren; das Vermögen, in das physische Leben mit sicherem Blicke und kräftigem Arme einzugreifen, ist uns abhanden gekommen; für die gewöhnlichen Aufgaben des täglichen Lebens sind wir unbeholfen und ungeschickt, in den ungewöhnlichen, in Unfällen und Gefahren rathlos. Wir vermögen nicht, wenigstens gilt das von der großen Mehrzahl, einem scheu gewordenen Pferde rasch und kräftig in die Zügel zu greifen, oder zu unserer Rettung über eine Mauer oder über einen Graben zu setzen, in Wassersnoth sind wir hülflos, denn wir sinken unter, und in Feuersgefahr Preis gegeben, denn wir sind nicht im Stande, für uns oder Andere ein Rettungstau zu benützen; wir haben auf eines der schönsten Ehrenrechte des Mannes, die Wehrhaftigkeit, so ziemlich verzichtet; denn wie wenige vermögen es, eine Feuerwaffe fertig und sicher zu handhaben oder auch nur ein Schwerdt zu schwingen.

Was werden wir thun, wenn einmal das Vaterland unser bedarf? Es muß anders werden, und das Mittel ist zur Hand. Denn daß das Turnen diese Aufgabe in ganz ausgezeichneter Weise löst, liegt schon in seinem Begriffe, wenn es auch nicht durch die zahlreichsten schlagendsten Erfahrungen bewiesen wäre. Wenn schon jede auch einseitige Uebung stark und fertig macht, wie viel mehr müssen es die allseitigen, wohlberechneten, concentrirten Uebungen der Turnschule! Sehen wir nur eine Stunde lang auf einem Turnplatze, oder noch besser bei einem Turnfeste zu! Welch frisches rüstiges Leben, welche Kraft der Arme, welche Zähigkeit der Muskulatur, welche Gewandtheit und Leichtigkeit der verschiedensten Bewegungen, welche Elastizität der Glieder, welche beinahe ermüdungslose Ausdauer, welcher fröhliche anspruchslose Muth auch für die schwersten und gefährlichsten Uebungen, und doch welche Sicherheit und Gefahrlosigkeit dabei. In der That, das Herz hebt sich bei dem Gedanken, was eine solche Jugend einmal

im Leben für das eigene und das Gemeinwohl, für Volk und Vaterland leisten könne und leisten werde. Daß aber solche körperliche Tüchtigkeit nicht etwa bloß einen imaginären Werth habe, auch dafür gibts aus dem Leben Beweise genug. Ich könnte mehr als einen meiner ehemaligen tüchtigeren Turner anführen, der mir aus seiner eigenen späteren Lebenserfahrung Belege dafür gegeben hat. — Der wackere und eifrige Turnlehrer der seit Anfang 1845 nun so bedeutend erweiterten Stuttgarter Turnanstalt, Lelong, hat in seinem lebendigen Interesse für die Sache, neben den ihm offiziell zugewiesenen Schülern sämmtlicher höheren Anstalten, seit einigen Jahren auch noch eine Schaar junger Künstler und Handwerker zu Turnübungen um sich versammelt, und diesen jungen Männern den ihrem Alter und ihrer bürgerlichen Stellung nahe liegenden, höchst praktischen Vorschlag gemacht, ihre Turngeschicklichkeit zur Bildung einer Rettungsmannschaft für Feuersgefahr zu benützen, was seitdem bereits auch auf andern Turplätzen geschehen ist. Eines Abends im vorigen Sommer stand ich neben ihm auf dem Turnplatze, als plötzlich die Lärmglocke ertönte. Die Turner stäubten aus einander, und als ich auf der Brandstätte ankam, war der wackere Lelong und seine Schaar bereits in voller rüstiger Thätigkeit, und erregte durch ihren Muth und ihre merkwürdige Geschicklichkeit ebensosehr das Erstaunen als die Anerkennung der theils helfenden theils zuschauenden Menge, die nachher auch öffentlich ausgesprochen wurde.

Von den merkwürdigen Erfolgen, welche Elias in England erreicht hat, war schon oben (pag. 30) die Rede. Es ist der Mühe werth, sie hier näher zu bezeichnen: In der Seeschule zu Greenwich wurde auf Verlangen der Lords der Admiralität eine Prüfung der Zöglinge am Borde eines in der Themse vor Anker liegenden Schiffes vorgenommen, welche die glänzendsten Resultate lieferte, und die laute Bewunderung der zahllos versammelten Zuschauer erregte. Ein Jahr nach dieser Prüfung ereignete sich ein Vorfall, welcher noch günstiger auf die allgemeine Stimmung einwirkte. Zwei Zöglinge dieser Seeschule waren als Matrosen an Bord eines Schiffes der ostindischen Compagnie gegangen. Dieses war eben aus der Themse ausgelaufen, als ein heftiger Sturm dasselbe überfiel, so daß es an North-land-End strandete und die ganze Mannschaft unterging. Nur die beiden jungen Turner vertrauten mitten im allgemeinen Jammer auf ihre Geschicklichkeit und behielten daher die Geistesgegenwart. Sie machten keinen Versuch, in die Schaluppe zu gelangen, welche man ins Meer ließ, sondern ersahen sich mit sicherem Blick den Rettungsort, wohin aber auch nur sie allein gelangen konnten. Wie auch der Sturm tobte, das Wrack unter den Stößen wankte und die Wellen über dasselbe hinschlugen, es gelang ihnen doch, an dem äussersten Raa des großen Mastes sich festzuhalten, wo sie ausriefen:

„Gott segne Elias und seine Turnübungen!“ Rittlings saßen sie da, gleich Vögeln auf den Zweigen, vom Sturme gepeitscht, eine ganze lange Herbstnacht; zwei Tage darauf aber führte man sie im Triumph nach Greenwich. Die Thatsachen und ihr dankbarer Ausruf sind aus dem Protokoll der Schiffbrüchigen entnommen.

Was die Gymnastik, auch bloß rein körperlich wie hier getrieben, für die Steigerung und die wahrhafte Vollendung kriegerischer Ausbildung vermag, das bezeugen die französischen Jägercompagnien, von denen oben bereits ebenfalls die Rede war. Idealer freilich erscheint dieses Alles in unserem deutschen Turnen, und ich wüßte kein schöneres Musterbild, zu dem der deutsche Jüngling in jugendlicher Begeisterung sich emporstrecken dürfte, als den edlen Friesen, einen der ausgezeichnetsten Turner Jahns, der unter den ersten Freiwilligen 1813 gefallen war, und dem der alte Meister folgendes schöne Denkmal setzte:

„Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne, an Leib und Seele ohne Fehler, voll Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reissend; ein reisiger Reiter in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden, in's freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Bei düsterer Winternacht fiel er durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampfe keines Sterblichen Klinge gefällt. Wie Scharnhorst unter den Alten ist Friesen von der Jugend der Größte aller Gebliebenen.“

Dieß führt uns von selbst auf den zweiten Gesichtspunkt, den ethischen. Daß sich beide nicht scharf von einander trennen lassen, ist schon oben bemerkt worden; es liegt in der Natur der Sache, und hat sich auch im bisherigen mehrfach herausgestellt. Die Jugend wird nirgends ernstlich und tüchtig turnen können, ohne daß diese leibliche Uebung und Erstarkung auch auf Geist und Gemüth einigen Einfluß übten. Gesundheit, Kraft und Tüchtigkeit machen den Körper, und schon das ist ein wichtiger Punkt, nicht nur zum tüchtigen und kräftigen Werkzeuge des Geistes, sondern das aus jenem entspringende Wohlgefühl geht auch auf den Geist selbst über, gibt auch ihm das Gefühl der Gesundheit, verleiht seiner ganzen Thätigkeit eine gewisse Frische und Elasticität, und hilft jenes schöne und wichtige Ebenmaß der Kräfte herstellen, welches man mitunter sogar als das Ziel aller Erziehung betrachtet

hat. Die meisten von uns Aelteren kennen dieß oft nur aus dem Entbehren, und wenn auch die Berufspflicht oder der Drang der Noth, der Stoicismus der Philosophie oder die Glaubenskraft des Christenthums allerdings dem unter dem Drucke körperlicher Beschwerden mitleidenden Geiste auch manche unerwartete Erzeugnisse abzunöthigen vermögen, ja wenn unter körperlichen Leiden und gewissermaßen durch sie der Geist sogar manchmal mit wunderbarer Schnelligkeit reift, so ist jenes jedenfalls nur eine traurige Nothwendigkeit, dieß eine wehmüthige Ausnahme; als Regel wird es immer gelten, daß die geistige Gesundheit bis auf einen gewissen Grad an die körperliche gebunden ist und jedenfalls durch sie in hohem Grade gefördert wird, und ebenso unbestritten ist es, daß, um im Kreise der Jugendbildung zu bleiben, gerade bei dieser das leibliche Gesundheitsgefühl auf das Gedeihen der geistigen Thätigkeit, also namentlich des Unterrichts und der ganzen geistigen Entwicklung einen höchst wichtigen und wohlthätigen Einfluß hat. Ebenso, und auch dieß ist schon oben ausgesprochen worden, wird und muß das physische Gefühl der Kraft auf die Stärkung der Willenskraft nothwendig günstig überwirken, wenn gleich auch hier die Erfahrung hinlänglich beweist, daß auch im gebrechlichen Körper ein edler und kräftiger Geist wohnen kann. Daß aber zu der bezeichneten Ueberwirkung die Uebungen des Turnplatzes ganz besondere Veranlassung geben, bedarf ebenfalls keiner ausführlichen Nachweisung. Wohl aber wird es auch hier, wie überall, auf den Sinn und Geist ankommen, mit dem die Sache betrieben wird. Denn das Schriftwort: der Geist ist es, der lebendig macht, wenn gleich ursprünglich von geistlichen Dingen ausgesprochen, gilt doch auch von andern Gebieten, und hat sich eben auch bei der Turnsache bewährt. Während wir nämlich oben gesehen haben, daß in England und Frankreich das Turnen mit lebhaftem Interesse erfaßt und mit großem Erfolg betrieben, aber eben doch beinahe einzig als Mittel körperlicher Tüchtigkeit behandelt wird, hat sich die deutsche Eigenthümlichkeit auch hier bewährt, indem sie aus der zunächst bloß äußerlichen Sache sogleich auch die tiefere *geistige Bedeutung* herausgefühlt und sich angeeignet hat. Und zwar dürfen und müssen wir hier wiederholen, was wir schon oben gesagt haben, indem wir die tiefste Seite deutscher Eigenthümlichkeit, das Gemüth, voranstellen, welches unser Volk von jeher und mit innerer Nothwendigkeit auf die religiöse Erfassung und Begründung aller seiner Verhältnisse hingeführt hat. Sobald der Deutsche seinen Glauben, dies ehrwürdigste Erbe seiner Ahnen, Preis gibt, verliert er seinen innerlichsten Halt, und wo unser Volk in der Geschichte groß und stark erscheint, ist es dieß durch Glauben und Gottvertrauen geworden. Und wie diese durch die tiefe Demüthigung vor den Freiheitskriegen wieder zum

Bewußtsein gerufen worden sind und in der darauf folgenden muthigen Erhebung den Grundton und sichern Halt gegeben haben, so ist dieselbe Gesinnung auch auf das aus jenen Kämpfen herausgewachsene Institut des Turnens übergegangen, und diese seine — man darf wohl sagen — Begründung und Weihe ist zumal in der ersten Zeit mit frommem Ernste festgehalten worden. Auch darf es nicht anders sein. Wenn die gesammte Erziehung ihren wichtigen Bau nur auf das Fundament des Christenthums sicher zu gründen und ihrem Wirken nur dadurch Zusammenhang, innere Einheit und Erfolg zu geben vermag, so muß dieß nothwendig auch jeder ihrer Theile. Das Turnen aber bedarf desselben noch besonders. Wie die ganze von der christlichen Wahrheit abgewendete Erziehung, so führt namentlich auch das sich selbst überlassene Turnen, das ohnedieß das physische Kraftgefühl so bedeutend steigert, nothwendig zum Selbstvertrauen, zum Stolze und in naheliegender weiteren Entwicklung zu der nur das Ihre suchenden Selbstsucht, welcher eben damit alle tiefere Liebe und sogar der wahre Muth abgeht. Das erstere, der Verlust der Liebe, versteht sich von selbst, aber auch das zweite, der des wahren Muthes, liegt nahe. Denn das Selbstvertrauen und die Selbstsucht können und werden wohl eine Zeit lang eine trotzige Kraft verleihen; allein da der Selbstsucht höchstes Gut — bewußt oder unbewußt — eben das eigene Ich ist, so muß sie doch zugleich auch für dieses fürchten. Sobald deßwegen die eigene Kraft nicht mehr zureicht, und dieser Fall tritt früher oder später doch ein, bricht um so gewisser auch der einzig auf sie begründete Muth zusammen, und so ist die Selbstsucht in ihrem innersten Kerne am Ende doch nicht wahrhaft muthig, sondern feig. Der wahre höhere Muth wurzelt nur in der tiefsten innerlichen Demüthigung vor Gott und im Vertrauen auf Gott.

Und so gewinnen wir denn für unser Turnen daraus den rechten das Ganze durchziehenden Grundton, wir gewinnen namentlich damit vor allem die edelste und liebenswürdigste Eigenschaft der Jugend, Demuth vor Gott und Bescheidenheit vor Menschen, und eben damit das sicherste Gegengewicht gegen die schwere Krankheit der neueren Zeit, Anmaßung und Hochmuth, wir gewinnen für sie den in diesen Vordersätzen ebenfalls liegenden so schönen freien Gehorsam, und dennoch dabei die rechte Thatkraft und den höheren Muth, welchem das Gefühl der physischen Kraft dann ohne Gefahr zum äußeren Stützpunkt dienen darf, wir gewinnen endlich für die Vaterlandsliebe die einzig wahre tiefere Begründung. Dieser Grundton aber ist, wir dürfen es uns mit Zuversicht sagen, ein ursprünglich deutscher, und wenn sich die Sache gesund und lebenskräftig weiter entwickeln soll, so muß er mit gewissenhaftem Ernste festgehalten werden. Dann wird er

aber auch alle übrigen geistigen und sittlichen Momente, die in ihr liegen, hüten, regeln und heben.

Unter diese rechne ich vor allem die *freiere kräftige Entwicklung des Charakters und der rechten männlichen Selbstständigkeit*, zu welchen das Turnen, wenn es auf dieser Unterlage recht behandelt wird, einen nicht unwesentlichen Beitrag gibt. Daß unsere Zeit vor andern *Männer*, in ihrem Denken und Glauben, Wollen und Handeln sich bewußte, selbstständige, thatkräftige Männer fordert, und zwar in vollem Maße fordert, das sagen uns in der That alle Zeichen eben dieser Zeit. In der Schule nun verhält sich der Knabe und Jüngling mehr nur aufnehmend, dabei ist er innerlich an die Form des Mitgetheilten, an das Gesetz der Wissenschaft, äußerlich aber an die nothwendige strenge Schulordnung gebunden, und wenn auch wohlthätig eingeengt, so eben doch *eingeengt*. Auf dem Turnplatze gibt ihm bei aller Ordnung und Zucht, die auch auf ihm herrschen muß, doch schon das Recken und Dehnen der bisher eingeengten Glieder, die freie Bewegung in frischer Luft und auf weitem Raume, das Vollgefühl der körperlichen Kraft und ihrer ungehemmten Entfaltung die Vorstellung einer gewissen *Freiheit*. Auch ist er hier nicht mehr aufnehmend, sondern unmittelbar thätig, und zwar, was ihm erst als das rechte Handeln erscheint, in körperlicher Kraft thätig. Noch mehr aber als bei den regelmäßigen Turnübungen ist er dieß theils bei den Turnfahrten, theils und in erhöhtem Grade bei den erst durch das Turnen wieder recht in's Leben gerufenen frischen jugendlichen *Spielen*, dieser wahren Poesie der Jugend, wo diese in der vollsten ihr zu gestattenden Freiheit und Entfaltung aller Kräfte der Phantasie und der Laune, des Witzes und Scharfsinns, des Muthes und der körperlichen Tüchtigkeit sich fröhlich und harmlos und doch selbstständig bewegt und einen wahren jugendlichen Freistaat bildet, wo aber auch nur die eigene Tüchtigkeit, die eigene Kraft, der eigene Muth etwas gilt, wo der Knabe also auf eigenen Füßen stehen lernen muß, und deßwegen eben für selbstständige Entwicklung und Erkräftigung seiner ganzen Individualität einen hoch anzuschlagenden Gewinn zieht. In dieser Hinsicht kann man die rechten Jugendspiele eine wahre Ergänzung der Schule und der ganzen Erziehung nennen. Noch mehr steigert sich dieser Einfluß auf selbstständige Ausbildung und Kräftigung des Charakters dadurch, daß die Jugend zur selbstthätigen Theilnahme an der Aufsicht und Leitung ihrer Turnübungen, ihrer Turnfahrten und ihrer Turnspiele, überhaupt ihres ganzen jugendlichen Lebens und Treibens herbeigezogen wird. Da ich mich schon oben darüber ausgesprochen habe, so wird Niemand auf den Gedanken kommen, als ob damit etwa die vom Lehrer aufgestellten Wächter und Censoren gemeint sein sollten, ein Amt, dessen auch gewissen-

hafte Verwaltung von der Jugend doch so gerne mit der gehässigen Angeberei verwechselt wird. Vielmehr meine ich die von der jugendlichen Republik selbst durch freies Vertrauen gewählten Unteraufseher, für deren erfolgreiche Wirksamkeit ich oben schon meine langjährige Erfahrung angeführt habe, und deren Aufstellung in den württembergischen Turnanstalten ja nun auch von der höchsten Behörde genehmigt worden ist. Daß dieß sich nicht nur bei Jünglingen, sondern bei gehöriger Umsicht auch unter jüngeren Knaben mit dem besten Erfolge anwenden läßt, habe ich früher ebenfalls mehrfach selbst erprobt. Wird die Sache nur mit weisem, besonnenem Ernste behandelt und auf die Unterlage christlicher Demuth und Gewissenhaftigkeit gegründet, so ist man vor allen etwaigen Gefahren und Verirrungen sicher, und hat nicht nur den großen Vortheil eines freudigeren, weit freiwilligern Gehorsams, und dadurch einer noch strengeren sittlichen Zucht und Ordnung unter der jugendlichen Schaar, als sie meist auf anderem Wege erreicht wird, sondern als Zugabe eben auch noch den wesentlichen Gewinn für selbstständige Entwicklung des jugendlichen Geistes und Ausprägung tüchtiger Charaktere.

Als ein weiteres Ergebniß des in dieser Richtung getriebenen Turnens darf ferner ein größerer sittlicher Ernst bezeichnet werden, der sich insbesondere als Gegengewicht theils gegen die vielbeklagte Weichlichkeit und Genußsucht unserer Zeit, theils gegen die Anmaßlichkeit unserer Jugend beweist. Es ist schon oben davon gesprochen worden, und der Beweis ist gewissermaßen im bisherigen schon gegeben. Allein je gefährlicher diese beiden Uebel sind, desto mehr verlohnt es sich, jedes tüchtige Gegenmittel sorgfältig in's Auge zu fasseu, und deßwegen das Turnen auch von dieser Seite noch bestimmter zu betrachten. Daß es gegen physische Schlaffheit und Weichlichkeit den geradesten Gegensatz bildet, liegt in seiner ganzen Natur. Aber daß es überhaupt auch auf eine gewisse Einfachheit der Bedürfnisse und Genüsse, auf Abhärtung und Selbstbeherrschung einen unwillkührlichen und höchst wohlthätigen Einfluß hat, ist ebenfalls oben schon nachgewiesen worden. Würde sich dieser Einfluß nun bloß auf den Turnplatz und seinen nächsten Bereich beschränken, so wäre der Gewinn freilich nicht gerade sehr hoch anzuschlagen. Allein es liegt im ganzen jugendlichen Wesen und ist Erfahrungssache, daß Anstrengung der Kraft, Ueberwindung von Schwierigkeiten, und somit auch Versagung und Abhärtung für den gesunden tüchtigen Knaben, wenn sie nur unverfänglich und zweckmäßig an ihn gebracht werden, auch einen ganz eigenthümlichen Reiz haben. Das Frische, kräftig Anregende der Uebungen selbst und der dazu gehörigen Spiele, das ermuthigende Bestehen der mancherlei Erlebnisse und Aufgaben einer tüchtigen Turnfahrt weckt das jugend-

liche Ehrgefühl und führt unvermerkt so in diese Richtung ein, daß sie dann naturgemäß überhaupt auf das ganze Jugendleben allmählig übergeht, zumal wenn noch die übrigen so eng damit verwandten sittlichen und nationalen Seiten der Sache zweckmäßig benützt werden. Wie geeignet aber der Turnplatz ist, auf diese Weise namentlich durch die kaum vorhin bezeichnete Mitwirkung der Aelteren und Besseren auf Herstellung eines ernsten, sittlichen Tones, ja sogar einer gewissen Strenge einzuwirken, dafür berufe ich mich auf die oben vom Stuttgarter Turnplatz angeführten Erfahrungen. Nun haben sich freilich eben die Weichlichen und Genußsüchtigen, die verfrühten Zierlinge und Aehnliche von diesem ihnen und ihren Gelüsten so gar nicht zusagenden Kreise bis daher lieber ganz entfernt gehalten. Dieß ist aber in Zukunft, wenn das Turnen allgemeine Volkssache wird, nicht mehr zulässig, und so könnte bloß noch die Frage entstehen, ob nun der gesunde und kräftigende Geist des Turnplatzes auch auf diese übergehen, oder ob nicht umgekehrt dieser von ihnen Noth leiden wird. Das Letztere wäre nur dann etwa möglich, wenn eine übergroße Zahl solcher Leute einträte. Aber theils ist dieß doch glücklicher Weise nicht der Fall, theils aber hat auch das Turnen so viel gesunde Lebenskraft, daß es derlei Einflüssen von selbst zu widerstehen vermag. Auch ist dem natürlich kräftigen Sinne der Jugend nichts mehr zuwider, als solch weichliches, hohles und eitles Wesen, und der Spott, dem die Träger desselben ausgesetzt sind, muß beinahe nothwendig das kranke Fleisch so lange wegätzen, bis es wieder durch vollkräftiges, gesundes ersetzt worden ist, und der früher Kranke sich selbst wohl dabei befindet.

Was aber das zweite zu bekämpfende Uebel, die Anmaßlichkeit betrifft, so haben wir schon oben das gründlichste und durchgreifendste aller Heilmittel, die christliche Auffassung der Sache, gleichsam als Vorkämpfer an die Spitze gestellt. Wird das Turnen überhaupt auf dieses Fundament gegründet, so wird aus demselben die ebenso anspruchslose als liebenswürdige Blüthe des Gehorsams und der jugendlichen Bescheidenheit freiwillig hervorwachsen, sie wird aber zugleich in den eigenthümlichen Beziehungen des Turnens selbst wieder eine treffliche Unterstützung finden. Dieses bedingt nämlich, wenn es nicht in sich selbst zerfallen soll, durchaus eine strenge Ordnung und Regelmäßigkeit und deßwegen auch raschen unweigerlichen Gehorsam. Das fühlt der Knabe und Jüngling im Ganzen von selbst und fügt sich deßwegen schon im Bewußtsein der Nothwendigkeit. Allein er wird sich um so lieber fügen, je mehr ihm der Gehorsam durch die Gestattung einer freiwilligen Unterwerfung leicht und angenehm gemacht wird, so daß auch hier, wie immer, das beste Heilmittel gegen den Mißbrauch der Freiheit in einer vernünftigen

Freiheit selbst liegt. Uebrigens hat das unverdorbene Knabengemüth überhaupt, trotz aller Neigung zur Ungebundenheit, dennoch ein so sicheres Gefühl für die edlen Tugenden des Gehorsams und der Bescheidenheit, und findet so richtig und naturgemäß bloß eine göttliche Ordnung darin, daß nur entschieden böse Einflüsse ihn zu eigentlichen und beharrlichen Verirrungen führen können.

Hat nun die Benützung dieser gemüthlich sittlichen Seiten des Turnens wirklich etwas dem deutschen Sinn und Wesen Eigenthümliches, so wird ja eben damit schon zum Theil auch die oben gestellte Forderung erfüllt, daß es einen Beitrag zur Nationalerziehung geben solle. Allein neben diesem allgemeinen in ihm liegenden Charakter bietet es auch unmittelbar noch, und wohl mehr als irgend ein anderer Theil der Erziehung, die ungesuchteste Gelegenheit dar, die Vaterlandsliebe anzuregen und zu pflegen, und dadurch wahrhaft national zu wirken.

Der Knabe lebt harmlos für den Augenblick, der Jüngling will Ideen, will ein Ziel seines Ringens und Strebens. Versaget ihm solche, an denen er erwarmen, für die er sich begeistern kann, so schafft er sich entweder selbst eine unpraktische, wo nicht gar sittlich verirrte Phantasiewelt, oder die Schwungkraft seines Geistes ergreift das allerdings sehr praktische, dafür aber freilich auch höchst selbstsüchtige und unedle Ziel des Ehrgeizes: Examen und bürgerliche Stellung, oder auch bloß Brod, oder endlich erlahmt sie ganz und geht in Schlaffheit und sinnlichen Genüssen unter. Und welches sind nun diese Ideen? Neben den höchsten, die abermals das Christenthum bietet, und welche durch das höchste Ziel auch die tiefsten Lebenskräfte wecken und die edelsten Geistesblüthen treiben, sind es für den Jüngling die Idee der Wissenschaft und Kunst, und — das Vaterland. Die ersteren, Religion und Wissenschaft und Kunst, mögen ihm Kirche und Schule, das Elternhaus und die gesammte Erziehung in ihrer ganzen Höhe und Schönheit nahe legen und alle Kräfte seines Geistes und Gemüthes in Anspruch nehmen; zur Vaterlandsliebe aber kann und soll der Turnplatz wenigstens einen Hauptbeitrag geben. Hier, wo der Jüngling leibliche Kraft und Tüchtigkeit gewinnen, wo er Muth und Entschlossenheit üben, wo er sich an Einfachheit und Bedürfnißlosigkeit gewöhnen, wo er in Gehorsam und Bescheidenheit stille halten und doch zu Thatkraft und Mannhaftigkeit erstarken soll; hier, wo er sich eben damit nicht bloß auf der Arena leiblicher Uebung, sondern zugleich auch in einer Schule der freien aber um so strengeren sittlichen Zucht und sittlichen Ernstes fühlt, hier ist vor andern der Ort, alle diese Eigenschaften zugleich als

nationale Tugenden, als die geschichtliche Errungenschaft deutschen Namens und deutscher Ehre darzustellen, und zu ihrer Wiederherstellung aufzufordern, hier ist die Veranlassung, auf Turnfahrten die Berge und Thäler, die Städte und Denkmäler, die Sitte und Eigenthümlichkeit unseres Landes und Volkes kennen zu lehren, hier ist der Ort, durch ein kräftiges Turnlied bei den Uebungen, durch ein fröhliches Wanderlied auf Turnfahrten, durch einen ergreifenden Chor bei Turnfesten auch ohne Worte anzuregen, hier ist der Ort, bei vaterländischen Erinnerungs- und Ehrentagen an deutsche Männer und deutsche Thaten zu erinnern, kurz hier findet der Erzieher, der das Ganze umfaßt, die günstigste Gelegenheit, die Idee des Vaterlandes zum Bewußtsein zu bringen, Vaterlandsliebe zu erzeugen und zu nähren, die Ausbildung für den Dienst des Vaterlandes dem Jünglinge nahe zu legen und diese Empfindungen dann mit seinem gesammten Wirken in Einklang zu bringen. Wie empfänglich aber der Jüngling, ja schon der Knabe dafür ist, und wie es keiner künstlichen Phrasen und keines hohlen Pathos dazu bedarf, sondern weniger und einfacher Worte, aber im rechten Augenblick und mit der rechten Gesinnung, davon ist schon oben die Rede gewesen, und Jeder, der die Jugend kennt, weiß es. Ueberhaupt darf man sich dabei vor der Gefahr des bloßen Wortemachens und des Heranziehens der Jugend zu dieser leichten, aber schlechten Kunst nicht fürchten. Arbeit und Anstrengung und tüchtiges, kräftiges Handeln sind von jeher die besten Verwahrungsmittel gegen alles leere Schwatzen gewesen, und diese verlangt ja eben der Turnplatz.

Gehen wir aber nun einen Schritt weiter und erinnern uns daran, wie es Bedürfniß für den Jüngling ist, diese Vorbereitung zum dereinstigen Dienste des Vaterlandes recht concret zu fassen, wie er dabei am liebsten von Thaten, d. h. nicht sowohl von der That des stilleren geistigen Wirkens, als vielmehr von Heldenthaten im Kampfe um Ehre und Freiheit des Vaterlandes träumt, und wie dieß ein Ziel ist, das alle seine Kräfte zu spannen und zu steigern vermag, so führt uns dieß auf eine weitere Forderung, welche nicht nur eben diesem Bedürfnisse unmittelbar entgegen kommt, sondern neben dieser pädagogischen Bedeutung eine noch weit höhere selbstständige Wichtigkeit hat, die Wehrhaftigkeit unseres Volkes, welche hier als Zweck und als Mittel gleich bedeutungsvoll ist.

Den Beweis dafür, daß die Vertheidigung des Vaterlandes eine der unmittelbarsten und heiligsten Pflichten eines Volkes ist, daß deßwegen die Pflicht seiner Wehrhaftigkeit im Begriffe des Volkes selbst liegt, und daß mit dieser auch die Wehrhaftigkeit des Einzelnen gegeben ist, wenn die letztere auch nicht schon mit dem Begriffe der Mannhaftigkeit zusammenfiele, diesen Beweis

wird man mir erlassen. War diese Vorstellung in den vielbeklagten innern und äußern Unbilden der nun hinter uns liegenden Zeiten aus dem öffentlichen Bewußtsein wie aus dem des Einzelnen auch beinahe völlig verschwunden, so ist es doch jetzt bedeutend anders geworden. Und wir haben in der That auch die dringendste Aufforderung dazu. Im Herzen Europa's gelegen, von mächtigen, ehrgeizigen, eroberungslustigen Staaten umgeben, hat Deutschland, wie Arndt so schön sagt, „die wichtige und große Bestimmung, das gewaltige Bollwerk zu bilden, an welchem sich alle Völkerbewegungen und Weltaufruhre brechen müssen.“ Und fürwahr, dazu kann Rath werden, sobald einmal der Funken in die immer offenstehende Pulvertonne springt und zum allgemeinen Weltbrande zündet. Ja, dazu kann Rath werden, wenn wir auch nur an unsere eigenste Sicherheit und Selbstständigkeit denken. Oder meinen wir etwa, Frankreich habe eine Freude daran, daß wir uns von ihm nicht ferner gängeln und leiten lassen wollen, oder England sehe gut dazu, daß wir endlich auch einmal wieder den vermessenen Gedanken an eigenen Handel und an eine deutsche Flagge u. s. w. zu fassen wagten, und überhaupt im Völkerrath auch wieder etwas gelten wollen, oder der eherne Coloß im Osten werde es unterstützen, wenn der lange so bescheidene und geduldige deutsche Michel endlich einmal auch gegen ihn als ein Mann hinzustehen und im Gefühl wenigstens geistiger Ueberlegenheit und nationaler Einheit auch vor seiner alles zermalmenden Riesenwucht sich nicht zu fürchten wagt? Nein fürwahr, wir haben alle Ursache, vorsichtig zu sein, und im Frieden uns auf den Krieg gefaßt zu halten, wir müssen fest und stark sein, und werden es nur, wenn wir wehrhaft sind, und das ganze Volk, ungehindert durch seine verschiedenen staatlichen Beziehungen, im Nothfalle wie Ein Mann dasteht.

Zu dieser Wehrhaftmachung nun des Einzelnen wie des Ganzen ist das Turnen ein Hauptmittel.

Wir können es vorerst als bloße Vorschule dafür betrachten. Welches ungemeine Uebergewicht es dem einzelnen Manne gibt, wissen wir hinlänglich. Allein dieser Gewinn muß nothwendig in bedeutendem Verhältnisse steigen, sobald diese leibliche Tüchtigkeit auf einen ganzen Heereskörper übergeht. Eine durch die Turnübungen allseitig geübte, gestärkte, gewandte und leicht bewegliche, durch tüchtige Turnfahrten u. dergl. m. gegen Witterungseinflüsse abgehärtete, an Ausdauer in Märschen gewöhnte*),

*) Wie wenig unsere, sonst doch, wie wir meinen, so abgehärtete Volksjugend diesen Strapazen eines Feldzugs gewachsen ist, wie viele junge Soldaten denselben gleich im Anfange erliegen, wissen diejenigen recht wohl, deren Erinnerung noch in die Kriegszeit der ersten 15 Jahre unseres

zum Feldbienst recht eigentlich vorbereitete Mannschaft, was muß diese im Kriege zu leisten vermögen, was namentlich bei Eilmärschen, beim Tirailleurdienst, bei schwierigem durchschnittenem Terrain, bei Belagerungen u. s. w., welche Wunder muß die Taktik mit solchen Leuten verrichten können, da sie mit der Unbeholfenheit und Schwerfälligkeit der gewöhnlichen jungen Soldaten schon so Viel vermag! Die bereits mehrfach erwähnten Versuche mit den französischen Jägercompagnien sind schlagende Beweise dafür. — Wie groß wäre übrigens der Vortheil auch nur in der allerdings untergeordneten Rücksicht, und wie müßte sich das Turnen dadurch bei den untern Ständen empfehlen, daß es ein Mittel wäre, dem Neulinge nicht nur einen bedeutenden Theil der bisherigen Mühe, Noth und Quälerei des Exercirens zu erleichtern, denn dem gewandten Turner ist es ein Spiel, sondern ihn dadurch auch um so viel bälder seinen häuslichen Geschäften zurückzugeben, und dadurch ein bedeutendes Arbeits-Capital zu gewinnen.

Und dieser große Vortheil würde sich nicht bloß auf die wie bisher durch Conscription ausgehobene Mannschaft beschränken, sondern durch die verlangte Allgemeinheit des Turnens auch zum Gemeingut des ganzen Volkes werden, d. h. es wäre damit die Wehrhaftmachung des ganzen Volkes angebahnt.

Allein das Turnen kann zweitens nicht bloß als Vorschule, es kann geradezu als eigentliche Schule des Kriegs- und Waffendienstes behandelt werden. Es gehört dazu gar nichts, als daß die gehörige Anzahl tüchtiger Offiziere und Unteroffiziere über das ganze Land hin vertheilt wird. Da es für den Dienst des Gemeinen vorerst ziemlich gleichgültig ist, ob er in größern oder kleinern Abtheilungen beisammen ist, so nimmt der Unteroffizier die reifere Turnjugend eines Dorfes — bilde sie auch nur den kleinsten Zug — zusammen, und übt sie in den Waffen. Marschirübungen haben sie als Turner schon getrieben, wie leicht und schnell werden die übrigen Exercirübungen gehen, welche Freude wird die Jugend daran haben, und wie leicht wird es dadurch werden, diese einzelnen Züge jährlich ein paarmal in einem größern Vereinigungspunkte, z. B. in Oberamtsstädten, zu gemein-

---

Jahrhunderts zurückgeht. Mönnich, in seiner oben genannten Schrift, führt gegenüber davon eine interessante, auch von Andern bestätigte Erfahrung über das Turnen an. „Der Verf.," sagt er S. 29, „der zu den Freiwilligen von 1815 gehörte, weiß es aus Erfahrung, daß unter den 16- und 17jährigen Knaben, welche den Feldzug mitmachten, die ehemaligen Turner am seltensten ermatteten und erkrankten, und selbst älteren Jünglingen und jungen Männern (und zwar nicht bloß denen aus den höheren Ständen, sondern auch Manchen aus den mittlern und niederen, denen Märsche und Bivouaks etwas ganz Neues waren) zum beschämenden Vorbild im Ertragen von Strapazen dienten."

samen Uebungen und jährlich einmal auf einige Wochen zu den noch größeren massenhaften Bewegungen in Regimentern zu vereinigen, welche freilich für die Einübung der Offiziere höchst wichtig sind. Welcher Gewinn an Zeit und Arbeitskräften, welcher noch größere durch das also gebildete Selbstbewußtsein des Volkes! Doch das sind Gedanken, die schon vielfach ausgesprochen worden sind, und es mußte nur hier nachgewiesen werden, daß das Turnen die ungesuchteste und natürlichste Gelegenheit dazu darbietet. Wer Ausführlicheres darüber wünscht, den verweise ich auf das schon einigemal angeführte Turnschriftchen von Mönnich.

Haben wir so die Wehrhaftigkeit des Volkes zunächst als Zweck, wie es zuerst geschehen mußte, betrachtet, so wird sie nun aber auch umgekehrt als Mittel zur Förderung des Turnens von größter Bedeutung.

Es liegt dies eben in ihrer Idee selbst.

Für den Knaben bedarf es keines weiteren Reizes, um ihn für das Turnen zu gewinnen. Für ihn hat es als frisches, fröhliches Spiel, als naturgemäße Aeußerung des Kraftgefühls, Anziehungskraft genug; nur für den Augenblick lebend gibt er sich ihm ganz und unbefangen hin. Dafür spricht die tägliche Erfahrung. Auch bei dem Jüngling findet dieß noch einigermaßen statt, d. h. das Turnen wird ihn an sich schon anziehen; namentlich wird er, schon weil er im Knabenalter daran gewöhnt wurde, später nicht mehr so leicht davon lassen. Allein ich habe schon oben bemerkt, daß er doch allmählig auch nach Gründen fragt, ein Ziel seiner Thätigkeit verlangt, und namentlich einer Idee bedarf. Als solche ist nun so eben die Vaterlandsvertheidigung und die Pflicht der Vorbereitung darauf bezeichnet worden, und auch hier wird sich die alte Erfahrung wiederholen, daß, was dem Knaben ein bloßes harmloses Spiel ist, beim Jüngling zur poetischen Wahrheit, beim Manne zum tieferen Lebensernste wird. Soldatenspiele haben für den Knaben von jeher unter die anziehendsten gehört, der Jüngling will nicht mehr damit spielen, sondern er träumt von wirklichen Kämpfen, aber für Freiheit und Vaterland, der rechte Mann endlich betrachtet diese nehmliche Aufgabe als eine seiner wichtigsten Pflichten, und ist mit nüchternem aber desto tieferem Ernste darauf gefaßt. Zu Turnübungen, als bloßen Uebungen für leibliche Gesundheit und geistige Frische, wird der Mann deßwegen, so wichtig sie für ihn auch in dieser Beziehung sein mögen, doch weniger Neigung mehr haben, aber als Mittel und Bedingung der Wehrhaftigkeit wird er sie, zumal wenn er schon als Knabe und Jüngling daran gewöhnt war, weit leichter beibehalten und ernstlicher forttreiben. Und so wird uns also die Idee der Wehrhaftigkeit gerade da, wo wir einer Idee am mei-

sten bedürfen, bei den Jünglingen und Männern, auch den entschiedensten Dienst thun.

Allein diese Gründe, diese Anschauungsweise der Sache würden uns zunächst doch nur die gebildeten Classen des Volkes für das Turnen gewinnen. Und doch soll es Volkssache werden, also in das ganze Volk übergehen. Wie bringen wir es nun auch in die unteren Stände? Ich antworte: durch dasselbe Mittel, nur von einer andern Seite aufgefaßt, wie dieß bereits im Obigen schon angedeutet worden ist. Die Sache hat jedoch eine so große Bedeutung, daß sie einer näheren Beleuchtung wohl werth ist.

Es erhebt sich nehmlich vor allem Andern der Einwurf: Was will das Turnen unter dem Landvolke? dieses hat ja schon durch seinen Beruf eine einfachere, naturgemäßere Lebensweise, einen vielfachen Aufenthalt im Freien, größere Abhärtung, und Uebung der körperlichen Kräfte bis zur Ermüdung. Ueberdieß hat es nicht einmal Zeit zu jenen Uebungen, denn das Wenige, was es davon hat, bedarf es zur Ruhe des Körpers, nicht zur Uebung und neuen Anstrengung desselben.

Es ist dieß allerdings beim Landvolke im Ganzen wahr; allein nicht nur ist es nicht die einzige Seite der Sache, sondern es gibt bekanntlich noch eine sehr bedeutende Classe der unteren Stände, welche dieser Vortheile großentheils, zum Theil auffallend entbehrt. Es sind dieß ein großer Theil der Handwerker und der Fabrikarbeiter, überhaupt der unteren städtischen Bevölkerung. Wie sehr bei diesen theils durch nachtheilige Beschäftigung, theils durch Noth und Armuth, theils leider auch durch Sittenlosigkeit Verkümmerung und Siechthum des Körpers herrschen, und — allerdings neben den höheren theils religiösen, theils staatswirthschaftlichen Heilmitteln — auch ein tüchtiges leibliches Gegenmittel erfordern, ist schon oben bemerkt worden. Dieß soll das Turnen geben. Für sie sind zweckmäßige Körperübungen, durch welche die Kinder in die freie Luft geführt, und hier mannigfach getummelt und erfrischt werden, in der That noch weit nothwendiger als für die Jugend der gebildeten Stände. Allein auch wenn wir auf die feldbautreibende Classe und manche günstigere Handwerker zurückgehen, und auch von der Voraussetzung ausgehen, daß sie wirklich gesund und kräftig sei, was jedenfalls noch manche Beschränkung erleiden dürfte, so ist es wenigstens eine nur zu bekannte Thatsache, daß ihre Uebung meist nur eine sehr einseitige ist, und nur gewissen Theilen der Muskulatur, nur gewissen Gliedern zu gut kommt, ihre Kraft aber großentheils eine plumpe und unbehülfliche, welche gewöhnlich nur in der gewohnten Richtung tüchtige Dienste zu thun vermag. Am auffallendsten zeigt sich dieß bei dem vorhin bemerkten Einexerciren der jungen Mann-

schaft. Schon die allgemeine Wehrpflicht macht also eine vielseitigere Durchbildung wünschenswerth. Aber das Leben in seinen Wechselfällen verlangt überhaupt eine möglichst allseitig geübte, gewandte Kraft. Der junge Mensch weiß nie, welche Verhältnisse ihn unerwartet in eine andere Richtung hineinwerfen, und je bewegter in unserer Zeit das Leben, je größer und mannigfacher der Weltverkehr wird, desto leichter ist dieß auch in den unteren Classen des Volkes möglich, desto mehr wachsen die Anforderungen an Tüchtigkeit und Brauchbarkeit. Und wenn endlich auch nur an die früher genannte Rücksicht erinnert wird, daß allgemeine und zweckmäßig durchgeführte Körperübungen auch zur Herstellung eines schöneren Volksschlages einen Beitrag geben können, so darf doch gewiß auch dieser Grund nicht nur so ohne Weiteres von der Hand gewiesen werden. Uebrigens spricht auch die Erfahrung dafür. Den ehemaligen Soldaten erkennt man auch im Bauernkittel an seiner besseren Haltung und seiner größeren Gewandtheit, und schon diese verschafft ihm ja auch eine gewisse Geltung in seinem Kreise. Wie viel günstiger wird das Ergebniß sein, wenn er seinem Körper nicht bloß einige Jahre lang durch den immer auch noch einseitigen Exercirdienst, sondern von Jugend auf durch die mannigfaltigsten Uebungen Gewandtheit, Leichtigkeit und eine schöne Haltung verschafft hat!

Wenn somit die Zweckmäßigkeit, ja beziehungsweise Nothwendigkeit des Turnens auch unter den niederen Volksklassen keinem Zweifel unterliegen kann, so wird es sich eben nur fragen, wie verschafft man ihm diesen Eingang, wie beseitigt man die Hindernisse und Vorurtheile, die ihm dort noch entgegenstehen? — Soll es nicht vielleicht geradezu mit energischem Durchgreifen auf dem Wege der Gesetzgebung erzwungen werden?

Dieß wäre wohl ebenso verkehrt, als es unwahrscheinlich ist, daß irgend eine Regierung sich zu einer solchen Maaßregel hergeben würde. Was Volkssache werden soll, muß sich so ungesucht und zwanglos als möglich den Weg in's Volk bahnen und mit ihm verwachsen. Aber so unangemessen eigentliche Zwangsmaaßregeln wären, ebenso nothwendig ist es auf der andern Seite, daß die Regierungen sich wenigstens entschieden der Sache annehmen, und wie es z. B. die württembergische mit großer Weisheit gethan hat, sie empfehlen, erleichtern, unterstützen. Lassen wir dann nur ein Paar Jahre lang die Schüler der höheren Schulanstalten, unter denen, zumal in der Realschule, doch auch viele aus den untern Ständen sind, ihre Uebungen allgemein und tüchtig treiben, und die öffentliche Meinung sich mehr und mehr daran gewöhnen und sich dafür aussprechen, so wird, zumal bei der unter den verschiedenen Classen des Volkes immer mehr sich entwikkelnden Rivalität, nicht nur ein Vorurtheil um das andere fallen, sondern die Sache sich von selbst schon einigermaßen den Eingang

bahnen. Wenn es alsdann bei den Geistlichen, den Lehrern, den Ortsvorständen nicht bloß dem innerlichen Interesse des Einzelnen überlassen bleibt, sondern von oben her zur Pflicht gemacht ist, sich der Sache ernstlich anzunehmen, wenn die verständigeren und einflußreicheren Glieder der Gemeinden dafür gewonnen werden, wenn namentlich die Jugend selbst in's Interesse gezogen wird, so werden gewiß da und dort schon freiwillig sich kleine Dorf-Turnplätze eröffnen, wie dieß in Württemberg bereits jetzt nach so kurzer Zeit schon in kleinen Anfängen geschehen ist, und dann ist der Gesetzgebung der Weg zu allgemeinen und entscheidenden Maaßregeln gebahnt. Das durchgreifendste Mittel aber dürfte leicht auch hier dasselbe sein, was oben für die gebildeten Kreise als die Idee bezeichnet worden ist, welche das Ganze tragen müsse, die Waffenübungen und die Wehrhaftigkeit. Nur wird hier, wie es auch sonst nicht selten geschieht, der Weg zu dem höheren Interesse durch das niedere gehen, d. h. der Weg zu der Wehrhaftmachung des Volkes und ihren weiteren Ergebnissen durch die Wehrdienstpflichtigkeit, welche dem Volke als Last und als schweres Opfer erscheint und beinahe erscheinen muß. Die Militärbehörde möge erklären: jeder Neuausgehobene, der eine tüchtige Turnfertigkeit überhaupt, und namentlich auch eine gewisse Fertigkeit im Marschiren, eine Uebung im raschen sichern Aufmerken und Ausführen des Kommandoworts u. s. w. mitbringt, der wird, statt nach einem halben Jahre, schon nach 3 Monaten wieder nach Haus entlassen, so wird das wie ein Zauberschlag wirken, und Eltern und Söhne werden nun die Gelegenheit zu solchen Uebungen nicht bloß annehmen, sondern sogar suchen, und es dann auch natürlich finden, daß man nicht erst bei den reiferen Jünglingen, sondern schon in der Schule bei den Knaben anfange, sobald nur die Sache — denn das ist und bleibt allerdings sehr wichtig — keine oder doch wenig Zeit und Geld kostet. Und dieß ist wirklich der Fall, was sich gleich zeigen wird. Noch wichtiger aber ist, daß die hieher gehörigen Uebungen, welche die Volksjugend zum Heeresdienste vorbereiten sollen, zugleich eben diejenigen sind, deren das Volk aus den weiter oben genannten allgemeinen Rücksichten vorzugsweise bedarf.

Es handelt sich ja nehmlich nicht sowohl um Stärkung der Kraft, als um gleichmäßige Vertheilung derselben, um Elastizität der Glieder, um Fertigkeit, Beweglichkeit und Gewandtheit des Körpers, um Gewöhnung an rasches Aufmerken, und um eine gefällige und schöne Haltung. Dazu gehören nun vorzüglich die allgemeinen Muskel- oder die sogenannten Elementarübungen, welche die einfachsten Bewegungen aller Glieder enthalten, sodann das Gehen (auch auf dem Schwebebaum), das eigentliche

Marschiren, das Laufen und Springen, und endlich die Uebungen am Reck und Barren. Diese aber verursachen so viel als gar keine Kosten; denn es gehört nichts dazu, als im Sommer ein freier Platz und etwas weniges Holz, was ja beinahe jede Gemeinde selbst besitzt, bei ungünstiger Witterung aber oder im Winter irgend ein bedeckter Raum, eine Gemeindetenne, oder eine Kelter, oder irgend ein Schuppen, oder auch nur die größere Hausflur des Rathhauses oder des Schulhauses selbst. Was aber die Zeit betrifft, welche den arbeitenden und namentlich den ärmeren Classen auch für ihre Kinder allerdings kostbar ist, nun so verwende man geradezu täglich, oder auch wöchentlich nur einigemal eine halbe Stunde von der regelmäßigen Schulzeit dafür. Dadurch wird das Turnen sich den Knaben umgekehrt sogar doppelt empfehlen, wenn sie nach ihrer Meinung statt des Schulzwangs jedesmal eine Freistunde zu lustigem Spiele erhalten, und es sollte also, um der Sache möglichst bereitwilligen Eingang zu verschaffen, diese Maaßregel nicht versäumt werden. Der kleine, vielleicht nur scheinbare Verlust an Unterrichtsstoff und Uebung aber dürfte leicht durch die fröhliche und geistig erfrischende Stimmung, durch die Gewöhnung an strenge und genaue Aufmerksamkeit, welche manche Uebungen verlangen, und welche, weil sie ausserhalb der Schule und an einem angenehmen Spiele geübt wird, gewiß auch auf den Schulunterricht selbst gut zurückwirkt, durch die Aufsicht und Zucht, in welcher die Knaben dabei gewissermaßen außerhalb der Schule und doch so leicht gehalten werden, überhaupt durch die aus solchen Anfängen zu erwartenden höheren Vortheile im Volksleben doppelt und dreifach aufgewogen werden.

Damit aber wäre freilich vorerst nur für die schulpflichtige Jugend Zeit gewonnen, und doch sollen die Uebungen auch nach den Schuljahren, und dort erst ganz besonders fortgesetzt werden. Woher soll der junge Mensch nun Zeit zu den Uebungen hernehmen, wenn er auf dem Felde oder in der Werkstätte von frühe bis in die Nacht beschäftigt ist, woher Lust zu den Uebungen, wenn er seine wenige Erholungszeit vor allem Andern zum Ausruhen braucht? Hier bieten sich die Nachmittage und Abende der Sonn- und Feiertage nach dem Gottesdienste von selbst an. Freilich wird er dazu vorerst wenig Lust haben und seine bisherige Freiheit nicht gerne hergeben, welche er indessen so vielfach zum Wirthshausbesuche unter Kartenspiel, rohen Zoten, sittenlosen Liedern und nachher wildem nächtlichen Herumschwärmen verwendet, und dadurch an Leib und Seele Schaden genommen hat. Allein wenn das oben genannte mächtige Motiv wirklich vorerst die rohe Neigung nicht sollte überwinden können, nun so fangen wir eben nicht gleich mit der sogenannten ledigen Jugend, sondern vorerst mit der Schuljugend an, verwenden aber auch für diese nicht

bloß die oben geforderte, den Schulstunden abgezogene Zeit, sondern und insbesondere auch diese Sonntagsabende. Denn auch für die Knaben ist dieß eine höchst zweckmäßige und zur Verhütung von sittlichen Gefahren und Verirrungen auch bei ihnen gewiß den Eltern eben so willkommne Zeit, und zwar, weil sie nicht auf halbe Stunden oder Stunden beschränkt ist, eine nicht bloß zum eigentlichen Turnen, sondern besonders auch zu den noch viel ansprechenderen Turnspielen zu benützende Zeit. Sie sollen sich nur ein einziges Jahr lang daran gewöhnen und eine Freude daran gewinnen, die Eltern, die Vorsteher, der Geistliche sollen ihnen zusehen und sie aufmuntern, — und was kann für die Eltern in der behaglichen Sonntagsruhe ansprechender sein, als nach den Gottesdiensten sich von ihren eigenen Kindern ein solches Schauspiel aufführen zu lassen, — so werden sie nach den Schuljahren bereits gerne diese Zeit zu solchen ihnen lieb gewordenen Uebungen und Spielen verwenden, und die oben bezeichnete Aussicht auf Abkürzung der Militärdienstzeit wird nur noch als Zugabe nöthig sein. Wie viel aber ist dann eben auch in sittlicher Beziehung gewonnen, und wäre es auch nur negativ, durch Verhütung jenes verderblichen Mißbrauches der freien Zeit, welche für das Gemüthsleben doppelt verderblich ist durch das Bewußtsein, daß es zugleich zur Sonntagsentheiligung wird. Aber der Werth verdoppelt sich, weil es nicht bloß eine Verhütung ist, sondern weil an seine Stelle eine würdigere Beschäftigung gesetzt, und der Sinn für Besseres, für reinere Vergnügungen geweckt wird, sowie überhaupt dieser Uebergang des Turnens aus den gebildeten Kreisen zu dem Volke mit all seinen humanen Zugaben von ansprechendem reinerem Gesang, von Turnfesten u. s. w. gewiß allmählig noch manches bildende und veredelnde Moment mit hereinbringen und so einerseits die Bemühungen der Kirche und Schule um die religiöse sittliche Hebung des Volkes in seinem Theile erfolgreich unterstützen, andererseits zwischen den lange genug getrennten höheren Ständen und dem Volke ein weiteres Band freundlicher Annäherung und volksthümlicher Verwandtschaft bilden wird.

Wird das Turnen aber nicht bloß als Vorschule für den Heerdienst, wie in dem nächstvorhergehenden vorausgesetzt worden, benützt, sondern zur eigentlichen Schule der allgemeinen Wehrhaftigkeit erweitert, was oben schon besprochen wurde, so werden natürlich alle hier genannten Rücksichten nur um so kräftiger wirken. Jedenfalls aber wird es, sei es auf die eine oder andere Weise, sich bald und freiwillig auch in den unteren Classen einheimisch machen, einen immer tieferen Einfluß auf das Volksleben gewinnen und, auch von dieser Seite aus betrachtet, wahrhaft national werden. Dazu stehen ihm aber noch zwei Mittel zu

Gebot, welche allerdings als Beigaben des Turnens nahe liegen, aber gerade in der freien naturgemäßen Entwicklung des Volkslebens keine ganz kleine Rolle spielen, und deßwegen auch hier noch besonders hervorgehoben zu werden verdienen, es sind

Volksspiele und Volksfeste.

Spiele sind die Poesie und Blüthe des Jugend- und ebenso auch des Volkslebens, Feste aber sind seine Licht- und Weihepunkte.

Ueber die wichtige Stellung, welche das Spiel im Jugendleben einnimmt, habe ich mich im Vorworte zu den „Jugendspielen von Gutsmuths“ *) ausgesprochen, und ich werde unten bei den Turnspielen noch einmal darauf zurückkommen müssen. So viel ist gewiß, daß erst durch das Turnen die recht kräftigen und erkräftigenden, die wahrhaftjugendlichen Spiele zum großen Theile unserer Jugend wieder hervorgerufen worden sind. Ihre Bedeutung im Leben eines Volkes aber ist in der That nicht geringer.

Nach der Arbeit des Tages, sei es eine leibliche oder geistige, bedarf der Mensch der Erholung, das ist ein Naturgesetz. Diese Erholung besteht theils im Ruhen der angestrengten Kraft, theils im wohlthätigen Gefühle der Entbindung von dem Zwange der Arbeit, also im Gefühle der Freiheit, theils und besonders endlich, denn der Geist kann und will nicht ganz unthätig sein, im Wechsel der Thätigkeit, wodurch also eben das zuvor angestrengte Organ doch die verlangte Ruhe erhält. Die durch solchen Wechsel hervorgerufene neue Thätigkeit nun, welche bloß den Zweck der Erholung und Erheiterung hat, und in welcher das Gefühl der Freiheit vorherrschen muß, ist das Spiel. Schon in diesem Begriffe ist seine vielseitige Wichtigkeit hinlänglich gegeben. Allein es bedarf dieser Beweisführung nicht, die tägliche Erfahrung an Individuen sowohl, seien es Kinder, Männer oder Greise, wie an bestimmten Kreisen der Gesellschaft, und endlich an ganzen Völkern weist sie entschieden genug nach. Gerade weil das Spiel eine freie Thätigkeit ist, in welcher die eigenthümliche Neigung und Richtung eines Jeden sich ausspricht, wird immer auch der Charakter derjenigen, welche es vornehmen, mit mehr oder weniger Entschiedenheit dabei hervortreten. So lange die Jugend noch frisch und gesund ist, wird sie auch frische und leiblich und geistig gesunde Spiele treiben, so lange ein Volk noch kräftig und männlich, noch unverdorben und religiös ist, wird dieser Charakter auch in seinen Spielen sich nicht verläugnen. Unter einem freien Volke werden ritterliche Spiele kaum fehlen, unter

*) Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. Gesammelt und praktisch bearbeitet von J. C. F. Gutsmuths. 4. Aufl., durchgesehen und neu eingeführt von F. W. Klumpp. Stuttgart, Hoffmann. Preis 1 Thlr. 12 Gr. = 2 fl. 42 kr.

einem sclavischen verkommen sie. Mit der Sittenverderbniß tritt immer auch eine Verschlechterung des Spieles, je nach dem Bildungsstande der Spielenden eine feinere oder gröbere, ein. Unedle Leidenschaften, Selbstsucht, Gewinnsucht, Sinnlichkeit, mischen sich alsdann ein, statt naturgemäßer Thätigkeit wird eine erkünstelte gesucht, die frische gesunde Kraft erlahmt, und träge oder wenigstens rohe sinnliche Genüsse treten an ihre Stelle. Das hat noch die Geschichte eines jeden Volkes auf das schlagendste bewiesen, und die Geschichte gerade der Volksspiele in ihrem engen Zusammenhange mit Volksthum, Volkssittlichkeit und Volkstüchtigkeit verdiente wohl eine besondere Bearbeitung. Denn es hat sich immer gezeigt, daß, wie das Spiel aus dem Charakter eines Volkes sich entwickelt und gewissermaßen ein freier poetischer Ausdruck, ein bald verschönerndes, bald aber und leicht auch verzerrendes Spiegelbild desselben ist, daß es ebensosehr auch umgekehrt wohlthätig oder verderblich auf das Volk zurückwirkt. Denn die reine unschuldige Freude veredelt, der rohe sinnliche Genuß verderbt und verschlechtert immer. Wenn deßwegen Spiele einem Volke gewiß am wenigsten aufgezwungen werden können, so ist es doch von der höchsten Bedeutung, auch diese Aeußerungen des Volkslebens in eine gesunde, tüchtige und sittliche Richtung mehr und mehr hineinzuleiten. Und eben dazu bietet abermals das Turnen eine treffliche Gelegenheit.

Es war schon oben von den ritterlichen Spielen und Volksbelustigungen die Rede, welche durch unsere ganze Geschichte sich hinziehen, aber immer mehr abkamen, je unselbstständiger, unmännlicher und erschlaffter die Zeit wurde. Was haben wir noch? Die Waffenspiele sind nahezu verschwunden, die Spiele, in welchen körperliche Kraft und Tüchtigkeit sich zeigte, sind beinahe bis auf das Kegelspiel zusammengeschrumpft, und als Ausdruck seiner Lust hat das Volk, und namentlich die Volksjugend, nur noch den leider nur zu leicht wilden und rohen, deßwegen auch nicht mehr schönen, dafür aber und nur zu oft unsittlichen Tanz, und von was schon vorhin die Rede war, die rohen Ausbrüche sitten- und zügelloser Lust im Wirthshause und von diesem aus im wilden nächtlichen Herumschwärmen.

Für all dieß wird nun das Turnen, wenn es einmal Boden gewonnen hat, theils eine wohlthätige Ableitung geben, theils wenigstens veredelnd einwirken. Schon die eigentlichen Turnübungen werden der Jugend vielfach zum Spiele, was schon daraus hervorgeht, daß die Turner von jeher auch außer den eigentlichen Turntagen den Turnplatz gerne und häufig besuchen, und dort Uebungen, aber allerdings, was eben das Eigenthümliche des Spiels ist, nach freier Lust und Neigung betreiben. Allein das Turnen hat ja eben auch wieder die Turnspiele in's Leben gerufen,

das alte treffliche Ballspiel in seinen mannigfachen Gestaltungen, das noch trefflichere Barlaufen, ein wahres Kriegsspiel, u. a. m. Warum sollte diese Erfahrung sich nicht auch in der allgemeinsten Anwendung wiederholen und die Jünglinge auch des Dorfes, nachdem sie einmal von der Schule her auf dem Turnplatze einheimisch geworden sind, und ihn als fröhlichen Uebungs- und Tummelplatz lieb gewonnen, ihn als ein ihnen gehöriges Gebiet betrachten gelernt haben, — denn diese Ansicht bildet sich bei der Jugend, wie ich immer gefunden habe, gerne aus —, warum, und damit kommen wir denn auch auf diesem Wege zu demselben Ergebnisse, wie oben von einer andern Seite her, warum sollten nicht auch sie an den freien Abenden der Sonn- und Feiertage sich dorthin gezogen fühlen, theils in jenen frischen so höchst anziehenden Turnspielen sich tummeln, theils auch die eigentlichen Uebungen als Spiel vornehmen, zumal da manche derselben theils sich gemeinsam, denn das gehört dazu, betreiben, theils als Wettkämpfe für einen unschuldigen Ehrgeitz behandeln lassen, wie der Wettlauf, das Ringen, der Gerwurf u. s. w., einzelne endlich aber, z. B. das Schwingen und eben der Gerwurf, etwas Ritterliches und dadurch doppelt Anziehendes haben? An diese werden sich dann in natürlichem Aufsteigen die eigentlichen Waffenspiele, das Schießen mit der Armbrust und der Büchse, von selbst anschließen, zumal sobald für die waffenfähigen Jünglinge regelmäßige Waffenübungen mit dem Turnen verbunden werden. Und als eine schöne Zugabe und als Folie dieser Spiele wird endlich, an was wir auch hier noch einmal erinnern, der das Turnen immer begleitende und verschönernde Gesang hinzutreten und seinen auch sittlich wohlthätigen Einfluß gewiß nicht verläugnen, damit aber wird überhaupt allmählig eine tüchtigere, bessere und gesundere Richtung in die Volksbelustigungen kommen, und den Knaben in das Jünglingsalter, den Jüngling aber, der zum Manne reift, auch in die Kreise der Männer begleiten. Freilich wird das nicht auf einmal, sondern nur in allmähligen Uebergängen sich so machen; aber es liegt in der Natur der Sache, daß auch der Mann sich nach und nach diejenigen Uebungen und Spiele, welche für sein Alter und seine Stellung passen, herauswählen und beibehalten wird. Dahin gehören z. B. das Ballspiel, für das die Männer ja ehmals eigene Ballhäuser hatten, dahin das Schocken, das Gerwerfen, das Schwingen, dahin endlich und besonders die Waffenübungen. Ja wenn vor einigen Jahrhunderten noch der französische Adel sich nicht schämte, Forts von Schnee zu bauen und sie mit Schneebällen zu beschießen, wenn noch im Jahr 1546 der damalige Dauphin selbst das Belagerungscorps eines solchen Forts commandirte, und der Herzog von Enghien es vertheidigte, warum sollte ein solches Winterspiel der Jünglinge, warum der Männer eines

deutschen Dorfes unwürdig sein? Auch gilt all dieß keineswegs bloß von dem Landvolke und den untern Ständen allein, vielmehr findet es seine Anwendung eben so gut auch in den Kreisen der Gebildeten. Denn je nationaler die Bildung eines Volkes sich gestaltet, desto mehr werden sich auch solche gemeinsame Mittelpunkte seines Gesammtlebens ergeben, bei denen der Unterschied der geistig mehr oder weniger Gebildeten sich nicht mehr spezifisch, sondern nur gradweise herausstellen und immer mehr ausgleichen wird. Und solchen wichtigen Beitrag zur Entwicklung des Einheitsgefühles in unserem Volke wird demnach auch in dieser Richtung das Turnen geben.

Was aber denn so in den Spielen, als den regelmäßig und oft wiederkehrenden Erholungs- und Freudenstunden, den Grundton bildet, das wird ihn auch in den selteneren aber um so mehr gehobenen Brennpunkten desselben, den Volksfesten, um so gewisser nicht verläugnen.

Wenn wir die außerordentliche Bedeutung der mit dem eigentlichsten Sein und Leben eines Volkes verwachsenen Feste uns vergegenwärtigen wollen, so denken wir unwillkührlich und mit Recht an die olympischen Feste der Griechen. Nun können Feste allerdings so wenig als Spiele etwa von außen her gegeben oder befohlen werden, aber bei gesunder, naturgemäßer Entwicklung eines Volkes machen und gestalten sie sich auch von selbst, gleichsam als die Träger und Glanzpunkte seiner wichtigsten Interessen. Und wie sich in den christlichen Festen das christliche Gesammtbewußtsein ausspricht, und sie ein geistiges Band um alle christlichen Völker schlingen, so spricht sich in den Festen eines besonderen Volkes das nationale Bewußtsein aus, und sie verbinden die Volksgenossen zu einem volksthümlichen Ganzen.

Aber wenn wir uns umsehen, was haben wir von Volksfesten etwa Anderes noch als verkommene, verkümmerte, vielfach durch rohe sinnliche Ausgelassenheit entweihte Reste von etwas einst Besserem? Künstliche Kultur, Selbstsucht und gemeine Gesinnung, materielle Richtung, hochmüthige Entfremdung der Höherstehenden vom Volke, Verschwinden des Nationalgeistes und andere nachtheilige Einflüsse mögen Schuld sein. Genug, es muß auch darin anders werden, und wir müssen wieder Volksfeste im edleren Sinne des Wortes bekommen, Feste, an welchen das gesammte Volk seine tüchtigsten Kräfte wie in einem Brennpunkte sammelt, seine besten Gaben herbeibringt, das Edelste, was es hat, kennen lernt, und so seiner Tüchtigkeit und Kraft, seiner Größe und Einheit sich bewußt wird.

Gemacht können, wie schon gesagt, solche Feste nicht werden. Aber Pflicht ist es, diejenigen Erscheinungen im öffentlichen Leben, welche Anknüpfpunkte dafür anbieten, gewissenhaft dazu zu be-

nähen. Und diese gibt abermals das Turnen, oder vielmehr es gibt uns nicht nur die Anknüpfpunkte, sondern bereits die Feste selbst, und wir haben nichts zu thun, als sie anzunehmen. Und zwar vereinigen sie alle diejenigen Bedingungen in sich, welche wir an einem Volksfest machen müssen. Denn sie sind freiwillig aus einem gemeinsamen und wichtigen nationalen Interesse hervorgegangen. Aus einem wichtigen und nationalen, denn es handelt sich um nichts Geringeres als um die Erziehung und Kräftigung des nachwachsenden Geschlechtes, und diese ist ja nicht bloß für die Eltern als Individuen, sondern für das gesammte Staatswohl von der höchsten Bedeutung; aus einem gemeinsamen, denn alle Stände und alle Verhältnisse haben ihren gleichen Antheil daran, und der arme Taglöhner liebt sein Kind so gut als der Reiche und als der Fürst; sie sind endlich freiwillig daraus hervorgegangen, denn sie waren von Anfang an nichts als Wett- und Preisturnen, die sich beinahe von selbst ergaben, oder bildeten gar bloß den natürlichen Schluß der Sommerübungen, in welchen gezeigt werden sollte, was geleistet worden war. Natürlicher und anspruchsloser kann sich doch gewiß kein Fest bilden.

Und dennoch sind sie höchst ansprechend: ansprechend für die Turner selbst, denn diese sind ja die Handelnden, welche in fröhlichem Wettkampfe das Beste zeigen wollen, was sie vermögen, und alle Kräfte spannen, um den Siegespreis zu gewinnen; ansprechend für die Zuschauer, denn es sind an sich schon sehenswerthe, mannigfaltige Probestücke körperlicher Kraft und Gewandtheit, welche ihnen vorgelegt werden, die Spieler aber sind nicht etwa Seiltänzer, deren Kunststücke man zwar gerne ansieht, im Ganzen aber doch gering schätzt, sondern es ist eine fröhliche blühende Jugend, und wem ginge bei diesem Anblicke nicht das Herz auf, es sind die eigenen Kinder, und was hat der Vater und die Mutter Höheres als diese, es ist die Jugend des eigenen Volkes, und welchen Vaterlandsfreund müßte dieß nicht mit frohen Hoffnungen erfüllen?

Sie sind ferner ansprechend durch ihre Mannigfaltigkeit und den Wechsel nicht bloß der Uebungen selbst, sondern auch, ich möchte sagen, durch den Rahmen, in den sie eingefaßt sind: theils durch den Gesang, diesen schönen bedeutsamen Begleiter des Turnens von Anfang an, der gerade hier mit einem frischen Turnlied, mit einem erhebenden vaterländischen Chor in gehobener Stimmung auch doppelt ergreift, theils durch Reden, die den ausgesprochenen Empfindungen Worte leihen, und hier, wo es sich um so allgemeine, bedeutende und doch so nahe liegende Interessen handelt, um so gewisser auch den Weg zu Ohren und Herzen finden.

Endlich sind sie höchst einfach, kosten nichts und lassen sich deßwegen überall und unter allen Umständen ausführen. Sie kosten nichts, denn der Festplatz ist bereits gerüstet, es ist der Turnplatz selbst, seine schönste Ausschmückung bietet das Eichenlaub des benachbarten Waldes dar, die Turnfahne geben wohl einige turnfreundliche Mütter als Weihegeschenk, der Festzug ordnet sich leicht und natürlich, und die Turnpreise sind am besten ein einfaches Eichenreis, das sich der Sieger auf die Mütze steckt, und das ihm so viel gilt als dem verdienten Soldaten seine Medaille und dem Offizier sein Orden.

Darum kann schon der kleinste Turnplatz für sich allein sein Turnfest feiern, denn die Spieler sind da, die theilnehmenden Zuschauer sind da und die Festfreude ist auch da; eben so leicht aber können auch einige benachbarte Turnplätze sich dazu vereinigen, und dann erhöht sich das Interesse und erhöht sich die Freude. Beides geschieht bereits vielfach und jährlich. Endlich aber, und auch das ist, wie oben S. 37 bemerkt worden, schon mehreremal mit dem befriedigendsten und erhebendsten Erfolge geschehen, kann ein solches Fest in einem größeren Mittelpunkte veranstaltet und von den besten Turnern auch aus größerer Entfernung beschickt werden. Hier tritt dann das so erhebende Gefühl der Gemeinsamkeit, das sich so leicht zu dem der nationalen Einheit steigert, in's Bewußtsein und verleiht einem solchen größeren Feste eine eigenthümliche Färbung, und man darf wohl sagen, eine eigenthümliche Weihe; und nicht Gastereien, denn das wäre gegen den Charakter eines solchen Festes, wohl aber die alte schöne Gastlichkeit tritt dabei wieder in ihre lange vergessenen Rechte; denn jede Familie rechnet es sich zur Freude, die Festgäste zu beherbergen und zu bewirthen. Dieß ist aber nicht bloß ein Gedanke oder ein frommer Wunsch, sondern es ist ebenfalls bereits geschehen. Daß aber das Wiederaufleben auch dieser schönen patriarchalischen Sitte im Volksleben nicht gleichgültig ist, bedarf wohl keines Beweises.

Haben so die Turnfeste, auch so lange sie noch ganz im Bereiche des Jugendlebens bleiben und eigentlich nur Jugendfeste sind, doch bereits den Charakter von Volksfesten, wie vielmehr werden sie diesen ganz bekommen, wenn das Turnen einmal die oben verlangte Erweiterung auf das Volksleben gewinnt! Dann werden aber daran nicht bloß Knaben und Jünglinge, es werden auch Männer Antheil nehmen, es werden nicht bloß Turnübungen, es werden auch Waffenübungen hinzutreten, und ein Schützenfest wird die Spitze des Ganzen bilden, es wird nicht die Idee der Volkstüchtigkeit allein, sondern die noch weit concretere und anregendere der Volkswehrhaftigkeit die Trägerin des Festes sein, Lieder und Reden werden immer mehr eine nicht bloß ideelle, sondern eine reelle Wahrheit und Bedeutung bekommen,

der erhebende Gedanke, der in den Festen liegt, mag leicht auch einmal einen Dichter begeistern, und ihn sein Weihegeschenk darreichen lassen, so wie überhaupt dadurch noch manch eine edle Kraft geweckt und in Bewegung gesetzt werden dürfte, welche bis jetzt geschlummert hat; ferner werden diese Feste, was sonst nur die christlichen im Gottesdienste vermögen, alle Stände und Verhältnisse nicht nur vereinigen, sondern auch an ihre tieferliegende Einheit mahnen; denn nicht nur gilt da der Knabe des Armen so viel, als der des Reichsten, nicht nur steht dabei der studirende Jüngling nicht höher, als der junge Bauer, nicht nur gewinnt der beste Schütze eben den Preis, ob er schlichter Handwerker oder Staatsdiener ist, sondern das Interesse ist auch so sehr ein gemeinsames und erhebendes, daß wirklich alle sonstigen Standes- und Bildungsunterschiede leicht im nationalen Gefühle aufgehen, und welcher Gewinn, wenn wir es endlich einmal wieder recht lernen, uns als Ein Volk zu fühlen!

Dann brauchen wir um die Art und Weise, wie wir vaterländische Erinnerungs- und Ehrentage zu feiern haben, nicht mehr verlegen zu sein; in diesen volksthümlichen Turnfesten tritt sie uns freiwillig und vollständig ausgebildet entgegen, ja die letzteren weisen eben auf die Feier der ersteren hin, mahnen daran, fordern dazu auf.

Dann wird endlich auch das um so weniger fehlen, was wir lange Zeit nur zu sehr vergessen hatten, und ohne was unsere Altvordern doch nichts beginnen zu können glaubten, die christliche Anschauung, die christliche Begründung auch solcher öffentlichen Freudenakte. Gerade bei vaterländischen Gedenktagen wird ein Fest um so leichter zu einem Akte der Demüthigung unter die gewaltige Hand Gottes, dessen Gerichte über die Völker gehen, aber auch zu einem Akte frommer Dankbarkeit für seine gnädige Errettung und Durchhülfe. Und wie vielfache Veranlassung haben wir nicht dazu? Eine solche Handlung frommer Pietät bewahrt dann aber zugleich auch am besten vor einer Verirrung, welche eben bei einem solchen Feste sonst nahe genug läge: vor dem Gefühl zu großen Selbstvertrauens, zu großer Zuversicht auf eigene Kraft und übermüthiger Erhebung. Gewiß nur in wahrer Demuth, nur in dem Gefühl der Abhängigkeit von Gott und der Kraft, die wir alle in Ihm haben, wurzelt der wahre Muth und die wahre Volkskraft, und deßwegen müssen und werden auch unsere Feste, wenn sie Feste im höheren Sinne, wenn sie deutsche Feste werden wollen, diesen deutschen Charakter tragen. Sie werden mit einem einfachen feierlichen Gottesdienste beginnen, aber in diesem wird die Festfreude nicht nur keine Beschränkung, sondern erst ihre tiefere Begründung und — ihre Heiligung finden.

Habe ich mich in diesem Allem nun vielleicht bloß in Phan-

tasieen gewiegt und in schönen täuschenden Hoffnungen erzogen? Ich glaube nicht. Es liegt so viel gesunde Kraft, so viel tüchtige Gesinnung, so viel Tiefe noch in unserm Volke, und die sich drängenden Ereignisse, die Wehen unserer außerordentlichen Zeit haben wieder so viel Ernst hervorzurufen begonnen, daß wir, wenn auch unter Kämpfen, dennoch mit Gottes Hülfe auch auf ernste, gediegene, nachhaltige Früchte rechnen dürfen.

Und nun frage ich: wenn auch das Turnen eines der uns dazu dargebotenen Mittel ist, wenn es, in der bisher bezeichneten Weise erweitert, neugestaltend, kräftigend und veredelnd in das Volksleben einzugreifen vermag, wenn es dadurch wahrhaft national wird und einen wesentlichen Beitrag zur Nationalerziehung gibt, ist es dann nicht Pflicht für jeden Freund des Vaterlandes, welches auch seine Stellung sei, nach seinen Kräften zur Verwirklichung dieser Aufgabe gewissenhaft beizutragen?

In Allem bisherigen haben wir nun bloß vom männlichen Geschlechte gesprochen, und es bleibt uns noch eine große Schuld übrig; denn wir bilden bloß die eine Hälfte des Volkes, und das weibliche Geschlecht hat doch gewiß dieselben Rechte, wie wir, und seine Erziehung gehört auch zur Nationalerziehung.

So wie der Unterricht und die Erziehung beider Geschlechter sich zwei vielfach verschiedene Aufgaben stellen muß und verschiedene Richtungen verfolgt, wie sogar in der Volksschule, wo doch dieß so ziemlich wegfällt, die Geschlechter wenigstens aus sittlichen Gründen getrennt werden, so wird bei der körperlichen Pflege und Uebung das weibliche Geschlecht nicht nur schon aus demselben Grunde noch weit entschiedener von dem männlichen getrennt werden müssen, sondern Aufgabe und Richtung werden dabei auch ebenso verschieden sein, als die Bestimmung des Weibes von der des Mannes abweicht. Alle in dem Bisherigen vorgekommene Maßregeln sind deßwegen allerdings bloß auf das männliche Geschlecht berechnet und bilden ein in sich geschlossenes Ganze.

Daß aber auch bei dem weiblichen Geschlechte ein schreiendes Bedürfniß zur Herstellung und Kräftigung der Gesundheit und des leiblichen Wohlbefindens vorhanden ist, wird kaum eines Beweises bedürfen. Es leidet an dem unseligen Erbe, das aus langer Versäumniß und Unnatur auf unsere ganze Generation übergegangen ist, es leidet an den Gebrechen und der Krankhaftigkeit der Gegenwart eben so sehr, als der Mann. Und doch bedarf das Weib schon in zwei der wichtigsten Aufgaben seiner wichtigen Bestimmung, als Mutter und als Krankenpflegerin, des gesunden, kräftigen Körpers in so hohem Grade. In der That, wir haben oft kaum den Maaßstab für das, was der Körper der zur Mutter

bestimmten [illegible], was der Körper der Mutter selbst zu ertragen hat und erträgt, wir haben keinen Maaßstab für das, was die Mutter am Krankenbette des geliebten Kindes, was die Gattin am Krankenbette des Gatten, ja was sie oft sogar bei jedem fremden Hülfsbedürftigen auch nur an körperlichen Anstrengungen zu ertragen vermag, und in all der stillen Anspruchslosigkeit aufopfernder Liebe erträgt, oft mit schon vielfach geschwächtem Körper und leidender Gesundheit erträgt, aber freilich häufig genug auch nur mit dem Opfer des Restes von Gesundheit erträgt. Gewiß, wenn kein anderer Grund zu einer sorgfältigen Pflege der leiblichen Gesundheit und Kräftigung auch des Weibes vorläge als dieser, so wäre er entscheidend genug. Aber Alles, was wir oben über den großen Einfluß der leiblichen Gesundheit auf Körper und Geist, auf Pflichterfüllung und Lebensgenuß gesagt haben, gilt beiden Geschlechtern gemeinschaftlich. Und wie unbeschreiblich wichtig wird am Ende noch die Kraft und Gesundheit des Weibes durch die Betrachtung, daß die Kraft und Gesundheit des ganzen nachwachsenden Geschlechtes durch sie bedingt ist, und daß von körperlicher Kraft und Tüchtigkeit und Schönheit eines Volkes gar nicht gesprochen werden kann, so lange wir keine gesunden und kraftvollen Mütter haben. Wir wollen keine Spartanerinnen, aber das weibliche Geschlecht hat die gleichen Ansprüche auf Gesundheit, Gesundheitsgefühl und Gesundheitsgenuß, wie wir, und wir wollen ein gesundes Geschlecht, gesunde Gattinnen und gesunde Mütter, und diese bekommen wir nicht, so lange nicht auch hier noch entschiedener Hand an das Werk gelegt wird.

Und dazu kann und wird das Turnen abermals einen sehr bedeutenden Beitrag geben. Und zwar auch hier nicht bloß durch die Uebungen an sich, wenn diese gleich dem noch weit mehr als wir zum Sitzen verurtheilten Geschlechte auch doppeltes Bedürfniß sind, sondern namentlich auch mittelst des durch das Turnen gegebenen Genusses der frischen Luft, und des unendlich wohlthätigen und beim weiblichen Geschlecht vielleicht doppelt wichtigen Einflusses, den diese wie auf das ganze leibliche Befinden, so insbesondere auf Beschwichtigung, Stimmung und Kräftigung des Nervensystems ausübt.

Daß die Uebungen mehrfach von anderer Art sein werden, ergiebt sich aus dem Bau und der Bestimmung des weiblichen Körpers wie aus sittlichen Gründen. Elias hat schon längst eine Anleitung für Mädchen („Kallisthenie" rc. Bern 1829) herausgegeben; Werner später ebenfalls, aber freilich zum Theil in derselben verkehrten Richtung, an der alle seine zahlreichen Turnschriften leiden, und neuestens sind noch einige weitere Anleitungen erschienen. Da und dort ist die Sache bekanntlich auch schon in's Leben gerufen. In Stuttgart z. B. haben zwei orthopädische Anstalten

ihre Turnplätze der weiblichen Jugend im Allgemeinen geöffnet, und sie werden immer zahlreicher besucht. Dasselbe hört man von andern Seiten. Bereits bin ich auch von kleinen Landstädten aus über Errichtung von Turnplätzen für das weibliche Geschlecht gefragt worden, und der lebhafte Aufschwung des Turnens überhaupt und die dadurch immer entschiedener auf den öffentlichen Gesundheitsstand hingerichtete Aufmerksamkeit wird gewiß bald auch das Turnen der weiblichen Jugend als Bedürfniß erkennen lassen.

Wenn aber die Turnplätze der Knaben und Jünglinge gerade in der Oeffentlichkeit, in der ernsten aber ermunternden Theilnahme der Eltern, des Publikums, der Nation eine ihrer Hauptstützen finden, wenn ihre Turnfeste zu Volksfesten sich erweitern sollen, so findet bei dem Turnen des weiblichen Geschlechtes das gerade Gegentheil statt. Was durch das Wort der heiligen Schrift als der schönste Schmuck des Weibes bezeichnet wird: „Der verborgene Mensch des Herzens mit sanftem und stillem Geist," gibt das Wesen und die Bestimmung des weiblichen Geschlechtes so wahr, so tief und schön an, daß es für alle seine Verhältnisse und Lebensäußerungen als Richtschnur gelten darf. Und so werden denn auch die Turnübungen der Mädchen sich scheu und sittsam in die Stille und Einsamkeit zurückziehen, der Unterricht, wenn auch unter der Leitung eines Arztes oder Erziehers, wird jedenfalls nur von Frauen gegeben werden, und etwaige Probeübungen dürfen nur Mütter und weibliche Verwandten zu Zuschauerinnen haben.

Das Wesentliche über die Einrichtung eines solchen Turplatzes, sowie über die Wahl und Behandlung der Uebungen soll am Schlusse gegeben werden.

3. Gliederung und Leitung des Turnens.

Nachdem so Ziel und Aufgabe des Turnens festgestellt ist, bleibt, ehe zur Beschreibung der Uebungen übergegangen werden kann, noch eine wichtige Aufgabe übrig: zu zeigen, wie die Sache in diesem ihrem ganzen Umfange und mit all ihren verschiedenen Erweiterungen und Zugaben anzuordnen und zu behandeln ist, damit sie wirklich ein Theil der Nationalerziehung werde; und durch diese Nachweisung Denjenigen, welche die Sache im großen Ganzen wie im Einzelnen zu leiten haben, also den Behörden und Lehrern, einen Ueberblick und die erforderliche Nachweisung über Alles zu geben, was dabei zu berücksichtigen ist. Hieher gehört also einiges über das Charakteristische der eigentlichen Turnübungen selbst, ihre Eintheilung, Behandlung und Anordnung, sowie die Eintheilung der Turner, die Turnplätze mit ihrer Einrichtung und Ausstattung, und die Zeit der Uebungen; ferner die wichtigen Beigaben des Turnens: Turnspiele, Turnfahrten, Turnfeste, Gesang (auch die Turnkleidung) und endlich die Fragen über den Turnunterricht und die Leitung und Beaufsichtigung des Ganzen.

Wesen und Eintheilung der Turn-Uebungen.

Schon Gutsmuths spricht über die verschiedenen Möglichkeiten, die Uebungen erschöpfend und passend einzutheilen und für ihn, der etwas noch gar nicht Vorhandenes erst ganz neu schaffen, der dabei nicht mit der Theorie, sondern mit der unmittelbarsten Anwendung beginnen, der aus dem Mannigfaltigen, das ihm unter der Hand fortwährend anwuchs, erst die Einheit herausfinden mußte, ihm war es gewiß schwerer, einen passenden und erschöpfenden Eintheilungsgrund zu finden, als seinen Nachfolgern. Und es ist ein abermaliger Beweis seines richtigen und scharfen Blickes, daß der von ihm gewählte auch von der ganzen Schule,

welche in seine Fußtapfen getreten ist, und welcher das Turnen vorzugsweise seine jetzige Ausbildung und Gestaltung verdankt, von Jahn und Eiselen und ihren Nachfolgern, als der passendste beibehalten wurde. Es ist die Gleichartigkeit der Bewegungen und der Turngeräthe.

Spieß in seiner Turnlehre von 1840 — 43 *) behandelt den Körper selbst in seinen verschiedenen nach seinem Organismus möglichen Thätigkeiten als Eintheilungsgrund. Auch Gutsmuths deutet diese Eintheilungsweise schon an, findet sie aber weniger angemessen. Durch die Art, wie Spieß sie behandelt, hat er unstreitig einen sehr dankenswerthen Beitrag zur Entwicklung und erschöpfenden Bearbeitung der Uebungen gegeben. Es ist jedoch hier nicht der Ort zu einer Critik des Werthes und der Zweckmäßigkeit dieses Eintheilungsgrundes; denn da unser Buch die ursprüngliche Arbeit von Gutsmuths geben soll, so ist ihm auch sein Gang bereits angewiesen.

Als ein Hauptverdienst der Spieß'schen Arbeiten dürfte die bestimmtere Hervorhebung und systematischere Begründung der Elementar- oder Vorübungen, die er selbst Freiübungen heißt, zu betrachten sein, d. h. derjenigen Uebungen, welche ohne Geräthe nur die turnerische Entwicklung des Leibes an sich beabsichtigen. Wie es überall im Leben geht, und namentlich in der Geschichte der Wissenschaften und Künste immer gegangen ist, so ist auch das Turnen nicht sogleich als System aufgetreten, und hat also nicht mit den Elementen begonnen, sondern mit der Anwendung und Ausübung, und die allgemeinen Grundlagen selbst mußten erst nach und nach aufgefunden und das Ganze auf sie zurückgeführt werden. Deßwegen hat weder Gutsmuths noch auch Jahn allgemeine Vorübungen. Erst in den „Turntafeln von Eiselen 1837“ sind diese elementarischen Uebungen unter dem Namen Gelenkübungen vorangestellt, haben aber ihre noch weitere Entwicklung eben Spieß zu danken. Uebrigens hat sich die Richtigkeit dieser Anordnung schnell bewährt und bereits allgemeine Aufnahme und Geltung gefunden.

Wenn das Turnen in physischer Beziehung eine allseitige Uebung und Stärkung des Körpers in jeder möglichen Anwendung seiner Kraft und in jedem Gebrauche seiner Glieder und ihrer Muskulatur beabsichtigt, so mußten natürlich die einzelnen Uebungen in solchem Umfang und solcher Vollständigkeit gegeben werden, daß dieser Zweck auch wirklich erreicht wurde. Und so außerordentlich auch die indeß gemachten Erweiterungen und Berei-

*) Spieß Turnlehre. Die Freiübungen 1840, die Hangübungen 1842, die Stemmübungen 1843. Basel, Schweighäuser.

cherungen sind, so darf man doch ohne Bedenken sagen, daß dieß bereits bei Gutsmuths geschehen ist. Allein es ging dem Turnen eben auch wie manchen Wissenschaften. Die wichtigeren praktischen Wahrheiten, z. B. der Mathematik, waren bereits erfunden und wurden längst im Leben angewendet, als der wissenschaftlich schöpferische Geist Euclids sie in ein System brachte. Und die Wahrheiten dieses Systems nun tragen bis auf den heutigen Tag so lebendige und fruchtbare Keime einer beinahe bis in's Unendliche gehenden Weiterentwicklung in sich, und für ihre Freunde liegt ein so eigenthümlicher Reiz, ein so hoher Genuß darin, aus ihnen durch die mannigfaltigsten Erweiterungen, Zusätze und Anwendungen immer Neues zu gestalten, daß, wenn alles auf diese Weise Gefundene und Gestaltete zusammengestellt und an den Euclid'schen Kern angelegt werden wollte, das Werk einen nicht nur kaum mehr zu bewältigenden Umfang gewänne, sondern daß dem Freund dieser edlen Wissenschaft auch ein Theil des Reizes, selbst forschen und schaffen zu können, entzogen würde. Und ein Aehnliches ist es in der That mit dem Turnen. Die treffliche Unterlage, die Jahn bei Gutsmuths fand, hat er vor Allem, ich möchte sagen, noch systematischer gestaltet, und dabei mit manchen nicht unwesentlichen Zugaben erweitert. Nun liegt aber in manchen Uebungen, und zwar besonders in den mehr formellen, am Reck, Barren und Schwingel, eine solche Entwicklungsfähigkeit und dabei für den eifrigen Turner zugleich ein solcher Reiz, immer Neues zu erfinden und immer weiter zu gehen, daß, während das äußere Bedürfniß bereits durch Gutsmuths, noch mehr aber durch Jahn befriedigt und die Mittel zum vorgesteckten Ziele hinlänglich gegeben waren, das Werk von dort an dennoch fortwährend und mit einer gewissen innerlichen Nothwendigkeit nach innen immer mehr ausgebaut und zugleich nach außen immer mehr erweitert wurde. Und so ist es denn gegenwärtig nahezu in Gefahr, an Ueberfülle zu leiden und, wenn man nicht vorsichtig ist, seiner wahren und wichtigsten Aufgabe dadurch selbst beinahe Eintrag zu thun. Denn es sind der Uebungen bereits so viele geworden, daß der Umfang der gewöhnlichen und für die Mehrzahl der Jugend verfügbaren Turnzeit weit nicht mehr zureicht, und unter diesen sind abermals viele eigentliche und so schwierige Kunststücke, daß nur Wenige so viel natürliches Geschick besitzen und so viele Zeit darauf verwenden können, um sie auszuführen. Die Haupt- und Endaufgabe des Turnens aber ist vorerst die leibliche Kräftigung und Ertüchtigung des ganzen Volkes. Diese erfordert durchgreifende, allgemein ausführbare und eben darum einfache Mittel, und es verdient deßwegen gewiß alle Aufmerksamkeit, daß man in dem neuangeregten und ebenso erfreulichen als natürlichen Eifer für die Sache nicht dieses Hauptziel zu viel aus dem Auge verliert und

ihr eine Richtung gibt, auf der ihr nur Wenigere folgen können. Die Besorgniß liegt um so näher, als eben die genannten mehr formellen Uebungen am Reck, Barren, Schwingel u. s. w. um ihrer ganzen Eigenthümlichkeit willen für die Jugend eine ganz besondere Anziehungskraft haben, wie dieß schon der erste Anblick eines jeden Turnplatzes außerhalb der Zeit der Turnschule beweist, indem sich dann in der Regel die Mehrzahl nach diesen Geräthen hindrängt. Dieß hat die natürliche Folge, daß andere praktisch wichtigere Uebungen zurückstehen müssen. Denn für das Leben und seine tausend Wechselfälle ist es doch gewiß wichtiger, daß der Mann sich Flüchtigkeit und Ausdauer im Laufe erwerbe, daß er einen kühnen und leichten Sprung zu machen und irgend eine Waffe in kraftvollem Wurfe zu schleudern oder einen Gegner niederzukämpfen vermöge, daß er eine bedeutende Höhe rasch und schwindellos erklimme, oder an der schwankenden Leiter oder gar dem leichten Tau furchtlos und sicher, vielleicht noch mit einer Last beschwert, sich herablassen könne, als daß er die schwierigste Welle oder die kunstvollste Uebung am Schwingel mache. Ich bin gewiß weit entfernt, die schönen Uebungen des Recks, Schwingels u. s. w. irgend herabsetzen und ihren Werth, ihren Einfluß auf Stärkung der Muskulatur und Gewandtheit des Körpers überhaupt verkennen zu wollen; nur wiederhole ich, sie dürfen den praktisch wichtigeren keinen Eintrag thun, und man darf über dem Mittel nicht den Zweck vergessen. Denn eben diese Uebungen waren bekanntlich zunächst bloße Vorübungen, also Mittel für andere unmittelbar praktische, und haben sich aus diesen erst zu selbstständigen Uebungsreihen entwickelt. Und schon mit dieser ihrer Entstehung ist ihr vorzugsweise formeller Charakter gegeben. Allein auch ihre ganze weitere Gestaltung bestätigt es; denn die bei weitem größte Mehrzahl der dabei vorkommenden Uebungen hat kein unmittelbar praktisches Ziel, steht in keiner unvermittelten Beziehung zur Anwendung im Leben, sondern hat offenbar bloß den formellen Zweck, Muskelkraft, Gewandtheit und Sicherheit zu geben. Und eben dieser Umstand, daß sie dadurch mehr als ein freies vielgestaltiges Spiel erscheinen, bei welchem der Turner sich so recht seiner Laune überlassen und aus dem außerordentlichen Reichthum der mannigfaltigsten Uebungen nach Lust und Belieben Schaustücke wählen kann, mag zu der Gunst, in welcher sie bei der Jugend stehen, auch seinen Beitrag geben. Allein so schön und gut es ist, daß der Turnplatz auch solche, man darf beinahe sagen, mehr poetische Parthien hat, so dürfen sie doch nicht überschätzt werden, man darf sich durch diese ihre Eigenthümlichkeit nicht bestechen lassen, andere darüber auch nur einigermaßen hintanzusetzen, welche am Ende doch mehr Kraft und Ernst und namentlich auch mehr Beharrlichkeit und Ausdauer fordern, schon weil sie einförmiger sind und

die Fortschritte nicht so auffallend und belohnend, nicht so sehr als Schauspiele hervortreten, sondern nur allmählig errungen und erkämpft werden müssen. Denn der Sprung in die Weite, Höhe und Tiefe ist am Ende des Turnjahrs noch ganz derselbe wie am Anfange, mit dem einzigen, kaum bemerkbaren Unterschiede, daß er um einige Schuhe höher oder weiter geht und schöner gemacht wird; der Gewinn aber für die Anwendung, wie zugleich auch für Kraft und Gewandtheit ist dennoch ein sehr reeller. Lasse man also immerhin die Turner bei den ersteren bis auf einen gewissen Grad gewähren, denn bei der Turnkür sollen sie ja das unverkümmerte Recht der freiesten Wahl nach Lust und Laune haben; aber bei der Turnschule dringe man desto mehr auf jene ernsteren und anstrengenderen Uebungen, dringe schon darum darauf, damit die Turner an ihnen Ernst und Ausdauer lernen, behandle die andern als das, was sie sind, als mehr allgemein und formell bildend, und befördere namentlich die Kunst- und Schaustücke nicht zu viel. Die Mehrzahl der Turner wird im Durchschnitt nicht viel über die zwei ersten Stufen darin hinauskommen. Es schadet nichts; wesentlich ist nur, daß sie in denselben die Uebungen mit der rechten Gewandtheit, Schönheit und Sicherheit ausführen. Die Wenigeren, welche es selbst treibt, weiter zu gehen, bahnen sich auch selbst den Weg; für sie bedarf es dann kaum noch eines Winkes, einer Andeutung, um sogar selbst zu erfinden und in freier Lust und Liebe eine Schwierigkeit um die andere zu überwinden, und von einem Kunststück zum andern aufzusteigen.

Was nun die Beschreibung der Uebungen betrifft, an die wir dadurch erinnert werden, so hat Gutsmuths das Verdienst einer großen, freilich nicht eben gedrängten Anschaulichkeit. Allein allerdings sind seine meisten Uebungen auch noch sehr einfach. Je zusammengesetzter und kunstvoller dagegen ganze Reihen derselben seitdem geworden sind, desto schwieriger ist eine so klare und anschauliche Darstellung, daß sich aus ihr unmittelbar und ohne sonstige Nachhülfe irgend eine einzelne schwierige Uebung sollte construiren lassen. Allein es geht ja durch Stufen vom Einfachen und Leichten zum Zusammengesetzten und Schwereren, und die Jugend besitzt glücklicherweise so viel natürliches Geschick für Leibesübungen, und namentlich finden sich gewiß unter jeder auch kleineren Knabenschaar einige besonders dafür begabte, daß, wenn nur die Grundlage gut und sicher gelegt wird, die weiteren auch kunstvollen Uebungen oft, wie eben bemerkt wurde, nur einer leichten Andeutung bedürfen, was ich aus langer Erfahrung erprobt habe. Ein treffliches Hülfsmittel für solche Fälle sind übrigens die Zeichnungen. Schon Gutsmuths hat einige beigegeben, sein Vorgang hat Nachahmung gefunden, und namentlich sind

kürzlich zwei Sammlungen von solchen Zeichnungen erschienen, welche die sämmtlichen wichtigeren Stellungen und Bewegungen jeder einzelnen Hauptübung in einer wohlgeordneten Reihenfolge so gut und anschaulich geben, daß sogar auch der Uneingeweihte darin den besten Commentar zur Beschreibung eines jeden Lehrbuches findet, und welche deßwegen jedem Turnlehrer und Turnplatze, zumal bei ihrem höchst mäßigen Preise, mit Ueberzeugung empfohlen werden dürfen *).

Uebrigens möchte es neuerdings im ganzen Vaterlande kaum noch einen Punkt geben, welcher bei der Errichtung eines Turnplatzes von jedem Verkehr mit bereits eingeübten Turnern so völlig abgeschlossen wäre, daß er sich nicht die nöthigste und wichtigste Anschauung der Uebungen verschaffen könnte. Denn gesetzt auch, er sollte in seiner Nachbarschaft auch nicht einen tüchtigen Turner finden, an den er sich wenden könnte, so würde es sich in der That wohl lohnen, wenn die Orts- oder Schulkasse die Kosten daran rückte, auch aus etwas größerer Entfernung einen solchen zu berufen, um ihn nicht nur den Turnplatz einrichten, sondern auch den ersten Unterricht ertheilen zu lassen, oder aber umgekehrt den Lehrer mit einem oder ein paar kräftigen anstelligen Knaben auf einen Turnplatz hinzuschicken. Die unmittelbare Anschauung und ein zusammengedrängter wohlbenützter Unterricht von einigen wenigen Tagen thut hier Wunder. Nach den Maßregeln jedoch, welche, wie schon oben bemerkt worden, neuestens von Preußen, Württemberg und Baden bereits eingeleitet sind, und worin andere Staaten gewiß nicht mehr lange zurückbleiben werden, wird dieß in wenigen Jahren kaum mehr nöthig sein.

Behandlung der Uebungen.

1) Das Turnen soll eine möglichst allseitige Uebung und Durchbildung des Körpers geben. Es müssen deßwegen sämmtliche Hauptübungen gleichmäßig und gründlich durchgearbeitet werden; es muß ferner bei der Vertheilung der Uebungen an den einzelnen Turntagen darauf Rücksicht genommen werden, daß auf

*) Es sind: „Turntafeln“ von W. A. Obermüller. I. Heft. Carlsruhe 1846. Preis des Heftes 48 kr. oder 16 Ngr. Noch empfehlenswerther dürften sein die „Abbildungen von Turnübungen“, gezeichnet von H. Robolsky und A. Töppe. Durchgesehen, vervollständigt und geordnet herausgegeben von Eiselen. Berlin 1845. Preis 2 fl. 24 kr. oder 1 Rthlr. 10 Ngr.“ Sie geben auf 137 Tafeln die Abbildungen von 417 Uebungen, und sind wie das Schriftchen von Eiselen „über Anlegung von Turnplätzen“ als Vorläufer der zu erwartenden neuen Ausgabe von Jahns und Eiselens Turnkunst zu betrachten.

eine Uebung, welche vorzugsweise die unteren Glieder in Anspruch genommen hat, eine andere folgt, welche die oberen in Thätigkeit setzt, theils eben um die verlangte Allseitigkeit und Gleichmäßigkeit zu fördern, theils aber auch um den vorher angestrengten Gliedern dadurch eine verhältnißmäßige Ruhe zu gewähren. Endlich muß jede Uebung, welche von beiden Armen oder Füßen je nur das eine Glied beschäftigt, oder wenigstens vorangehen läßt, was denn gewöhnlich das rechte ist, regelmäßig abwechselnd auch mit dem andern gemacht werden. Die auch bei den einzelnen Uebungen immer sich wiederholende Turnregel ist: „rechts und links." — Da an einem Turntage nur zwei oder höchstens drei Hauptübungen vorkommen können, so müssen diese in einer solchen Reihenfolge auf mehrere Turntage vertheilt werden, daß sich in einem bestimmten Rundgange die sämmtlichen Hauptübungen erschöpfen.

2) Um die verlangte Durchbildung mit der gehörigen Sicherheit zu erreichen, ist, wie bei jedem Unterricht, ein methodisches und deßwegen stufenmäßiges Aufsteigen vom Einfachen und Leichteren zum Zusammengesetzten und Schwereren erforderlich. Vor allem muß ein tüchtiger Grund gelegt werden. Was von jedem andern Unterrichte gilt, muß auch hier Regel sein. Es kann von einem gründlichen Aneignen desselben, es kann von sicheren Fortschritten nur die Rede sein, wenn die Anfänge, die Grundlage sicher gegeben wird. Neben den allgemeinen Elementar- oder Vorübungen hat jede Hauptübung noch ihre besondere und eigenthümliche Vorschule. Beide, die allgemeinen und besondern Vorübungen, müssen mit der strengsten Sorgfalt und Genauigkeit getrieben und eingehalten werden, ehe weiter gegangen wird.

Gegen dieses wichtige methodische Gesetz ist früher längere Zeit nur zu viel gefehlt worden, und ich habe die Nachtheile dieser Versäumniß, die ich freilich mit vielen Andern theilte, in meiner eigenen Erfahrung sattsam kennen gelernt. Freilich war es damals auch kein Wunder. Man mußte aus den Mißgriffen erst das Bedürfniß erkennen und fühlen, und Abhülfe suchen. Aber auch gegenwärtig wird dieser Fehler noch hie und da begangen, wofür ich ebenfalls Belege anführen könnte. Es kann deßwegen nicht dringend genug wiederholt werden: ohne Sorgfalt und Sicherheit in den Vorübungen auch keine Sicherheit, kein Gedeihen des Turnens; dafür aber darf man auch umgekehrt darauf rechnen, daß die Zeit und Mühe, die man auf die ersteren verwendet, sich durch die raschesten und gelungensten Fortschritte nachher reichlich ersetzt.

Nächstdem ist ein methodisch stufenmäßiges Fortschreiten in den Hauptübungen selbst eben so wichtig. Nur durch die einfacheren und leichteren bahnt sich der Weg zu den

schwierigeren. Kein Turner darf deßwegen aus der ersten oder Anfängerstufe entlassen werden, ehe er alle wesentlichen Uebungen dieser Stufe, zu denen auch sämmtliche allgemeine Vorübungen gehören, mit Sicherheit inne hat, keiner darf überhaupt zu einer weiteren Stufe übergehen, ehe er alle Forderungen in der vorhergehenden erfüllt. Aber auch innerhalb seiner Stufe darf keiner eine schwerere Uebung machen, ehe er die sie bedingende leichtere auszuführen vermag. Wenn deßwegen eine Riege oder ein einzelner Turner zu einer höheren Stufe für reif erklärt werden will, muß diese Reife in einer Prüfung nachgewiesen werden. Daß, wie ebenfalls bei allem Unterrichte, die Vorübungen und die bereits zurückgelegten leichteren Stufen wenigstens in ihren Hauptübungen auch von den Vorgerückteren immer von Zeit zu Zeit wiederholt werden müssen, versteht sich ohnedieß beinahe von selbst. Bei manchen Uebungen nun ergibt sich das Aufsteigen von selbst, soferne es sich bei ihnen nicht sowohl um Abänderungen und neuen Gestaltungen, sondern bloß von der Steigerung derselben Leistung handelt, wie beim Laufen, Springen, Werfen u. a. m., bei denen bloß Leichtigkeit und Dauer des Laufes, die Weite (oder Höhe) und Sicherheit des Sprunges oder Wurfes und allerdings die Kraft und Gewandtheit des Körpers überhaupt wächst. Bei andern dagegen, bei denen theils zusammengesetzte, theils neue Bewegungen eintreten, sind die Stufen schwerer herauszufinden, und müssen deßwegen besonders bezeichnet werden. Es war darum ein höchst zweckmäßiger Gedanke, den Eiselen in seinen Turntafeln ausgeführt hat, die Uebungen nach solchen auf Erfahrung gegründeten Stufen zu ordnen, und die Sache hat sich seitdem auch auf den meisten Turnplätzen verwirklicht. Allerdings leidet in einem Lehrbuche die systematische Anordnung einigermaßen dadurch; allein diese hat höchstens für denjenigen Bedeutung, dem es Bedürfniß ist, sich über die Sache wissenschaftliche Rechenschaft zu geben; in der Anwendung verschwindet diese Rücksicht, und ergibt sich überdieß für jeden, der das Gleichartige zusammenstellen will, beinahe von selbst, während es umgekehrt jedem Lehrer nur willkommen sein kann, die Uebungen methodisch geordnet vor sich zu haben. Während ich deßwegen bei der Beschreibung der Uebungen in demjenigen Theile, der von Gutsmuths selbst noch beibehalten werden konnte, dem Gange desselben, wenn ich nicht anders das Ganze zerreißen und am Ende doch ganz neu bearbeiten wollte, folgen mußte, hielt ich es in den neubearbeiteten Abtheilungen für das Zweckmäßigste, eben diese methodische Anordnung nach Stufen zu befolgen.

3) Das Turnen soll dem Körper auch gute Haltung, Ebenmaaß und Schönheit geben, und zur Weckung und Förderung eines edleren Schönheitsgefühles beitragen. Auch dieß ist schon vielfach

und immer zu großem Nachtheile der Sache versäumt worden. Man wollte nicht pedantisch werden, und wurde dadurch nachsichtig und bald auch nachlässig. Und doch steht sogar auch die Sicherheit der Uebungen in einigem Zusammenhang mit ihrer Schönheit. Je schöner eine Uebung ausgeführt werden soll, desto mehr Leichtigkeit und Gewandtheit der Bewegung, desto mehr Schnellkraft der Muskeln erfordert sie, desto mehr gewinnt sie also auch an Vollendung und Sicherheit. Es muß deßwegen die weitere Forderung und zwar mit allem Nachdrucke gestellt werden, daß bei sämmtlichen Uebungen auf Anstand und Schönheit der Haltung und Bewegungen gesehen werde. Sobald dieß übrigens nur gleich von Anfang mit dem rechten Ernste beachtet wird, so macht es sich forthin beinahe von selbst, und verwächst bald so mit der ganzen Anschauungsweise der turnenden Jugend, daß sie es als natürliche Bedingung und als Ehrensache betrachtet.

4) Die Behandlung der Uebungen im Ganzen und Einzelnen erfordert strenge Ordnung und Regelmäßigkeit. Daß auch hier die obige Klage wiederholt werden muß, dürften die Erfahrungen des einen und andern Turnplatzes bestätigen. Wenn Ordnung, wie man sagt, die Seele schon jedes Geschäftes ist, so ist sie hier um so nöthiger, als das Turnen ohnedieß so viel Einladendes zur freien ungehinderten Bewegung hat, und der Knabe gar geneigt ist, diese mit Entbindung von Gesetz und Regel zu verwechseln. Wer will es ihm auch verdenken; dafür sind ja eben Zucht und Erziehung da, um ihm die äußerliche Regelmäßigkeit wie das innerliche Gesetz als göttliche Ordnung, als Nothwendigkeit, aber als eine Nothwendigkeit, der er sich eben deßwegen gerne unterwirft, zum Gefühl und endlich zum Bewußtsein zu bringen. Neben jener Neigung des jugendlichen Alters zur Entbindung von Regel und Ordnung aber ist strenges Einhalten auch darum um so nöthiger, weil unter einer großen Masse bei der natürlichen Beweglichkeit, dem Leichtsinn, dem wenn auch nicht böse gemeinten Muthwillen der Jugend, und endlich dem absichtlichen bösen Willen Einzelner, die, und wären es auch noch so wenige, selten ganz fehlen, kleine, scheinbar unbedeutende Abweichungen von der einmal festgesetzten Ordnung schnell weiter und leicht zu weit führen. Man darf ohne Widerspruch behaupten: ohne Ordnung und Gehorsam wird der Turnplatz bald zu einem häßlichen Tummelplatz. Eine treffliche Unterstützung dafür gewährt es bei dem jüngeren Alter, mindestens bis zur Confirmation, wenn mit Marsch- und Exercirübungen begonnen wird. Denn diese bedingen ein rasches Antreten in Reihe und Glied auf das Kommandowort, so daß sich denn im Augenblick die schönste Ordnung entwickelt. Bei kleineren Schulen kann, wie dieß hie und da geschieht, sogar militärisch auf den

Turnplatz ausgerückt werden. Es macht dieß den Knaben Freude, läßt sie den wohlthätigen Zwang gar nicht fühlen, und die nachherige Entbindung in der Turnkür und den Turnspielen thut ihnen dann um so wohler. Weitere Mittel sind, daß — bei größeren Turnplätzen — auf dem Tie jede Riege ihren bestimmten Platz, daß sie namentlich bestimmte Bänke zum Ausruhen hat, daß auf großen Turnplätzen die Bahnen, so weit es thunlich ist, abgegränzt werden, daß die Turngeräthe immer von bestimmten Turnern einer Riege, etwa abwechselnd der Reihe nach, auf die Bahn geschafft, und nach beendigter Uebung wieder aufbewahrt oder aber, wenn die nachfolgende Riege derselben bedarf, dieser förmlich übergeben werden, daß dem Rufe „bahnfrei" sogleich Folge geleistet werden muß, daß zum Anfang der Uebungen, und ebenso beim Wechsel von einer Uebung zur andern in regelmäßigen Zügen auf die Bahnen abgegangen wird, daß während der Uebungen die Turner einer Riege in einer bestimmten Reihe, welche anfangs am leichtesten nach dem Freihochsprung, später nach der Turnfertigkeit überhaupt bestimmt wird, nach Umständen hintereinander oder nebeneinander stehen, und diese Linie durch das Vorrücken der Vorangehenden zu der Uebung, das Nachrücken der Andern und das Hintenantreten eines jeden, sobald er die Uebung gemacht hat, immer festgehalten wird, daß keiner von der Bahn weglaufen darf u. s. w. Bei Jünglingen mag manches davon allmählig und in dem Maaße mit etwas größerer Freiheit behandelt werden, als ihre sittliche Reife und das innerliche Bewußtsein der Nothwendigkeit des Gesetzes den äußeren Zwang entbehrlich macht. Je jünger dagegen die Knaben sind, desto mehr muß daran gehalten werden, wenn gleich auch hier nicht vergessen werden darf, daß diese strenge Ordnung nur das Mittel zum Zwecke ist, und daß derjenige Lehrer oder Vorturner, der den Zweck: ungestörten und sichern Fortgang der Uebungen, zu erreichen weiß, ohne eines solchen Bannes zu bedürfen, sich natürlich nicht daran binden wird. Endlich und als allgemeinste Bestimmung gilt Gehorsam gegen den Vorturner, allerdings — was bei so jungen Meistern besonders nothwendig ist, — mit dem Rechte, sich beschwerend an den Lehrer wenden zu dürfen, während umgekehrt dem Vorturner selbst die Hülfe und Unterstützung des Lehrers immer nahe sein muß.

5) Bei allen Uebungen muß strenge Vorsicht gegen jede Gefahr beobachtet werden. Die Gefahr kann sich theils auf einen augenblicklichen und unmittelbaren Unfall, eine Verletzung u. dgl, beziehen, theils auf mittelbare Nachtheile durch Uebertreibung, durch Erkältung u. s. w. Gegen die erste sichert schon im Allgemeinen die oben verlangte Sorgfalt in den allgemeinen wie den besondern Vorübungen und das strenge, stetige Aufsteigen vom Leichteren zum Schwereren, welches deßwegen auch

aus diesem Grunde nothwendig ist; denn die im Ganzen sehr seltenen Unglücksfälle beim Turnen rühren erfahrungsmäßig meist von der Versäumung dieser Bedingung und von unbesonnenem Leichtsinne her. Im besondern aber bedarf es allerdings einer besonnenen Vorsicht bei jeder einzelnen Uebung von Seiten der Turner, noch mehr aber der Vorturner. Ueberall die zweckmäßigste Hülfe und Hut zu geben, ist eine besondere Aufgabe für die letzteren, auf welche sie bei der Vorturnerschule sorgfältig vorbereitet werden müssen. Die Art und Weise dieser Hülfeleistung ist bei der Beschreibung der Uebungen meist angegeben. Besonders strenge Aufsicht ist in dieser Hinsicht namentlich bei der Turnkür nöthig, und es gilt deßwegen als strenge Regel, daß, wer noch auf der Anfängerstufe steht und somit noch des ersten Grades von Gewandtheit und Sicherheit entbehrt, nur die Uebungen des Laufens, des Freispringens in die Weite und Höhe, die am (niedrigeren) Schwebebaum, an den Kletterstangen, dem Klettertau und der Strickleiter ohne Beschränkung, am Reck und Barren endlich die des Hangens, Hangelns und Ziehklimmens, des Handelns und Anmundens allein und ohne Aufsicht vornehmen darf. Was nun aber die Gefahr vor mittelbaren Nachtheilen betrifft, so müssen die Vorturner darüber gehörig belehrt und darauf eingeübt werden, vor allem keinem Turner, zumal keinem Anfänger, etwas zuzumuthen, was über seine Kräfte geht, ebensowenig aber auch zu gestatten, daß dieser, sei es aus unbedachtem Eifer oder aus Ehrgeiz, selbst seine Kraft überbiete. Ueberhaupt ist es wichtig, daß nicht an Alle der gleiche Maaßstab angelegt, sondern daß jeder, besonders abermals Anfänger und schwach- und zartgebaute Knaben nach ihrer körperlichen Beschaffenheit und ihren Bedürfnissen behandelt werden. — Als allgemeiner Grundsatz kann angenommen werden, daß dem jüngeren Alter überhaupt noch keine eigentlichen Kraftübungen zugemuthet werden. Diese gehören erst für das reifere Knaben- und das eigentliche Jünglingsalter. Ferner, daß nie bis zur Erschöpfung geturnt werde. Man bemerkt dieß leicht wie an der ganzen Haltung, so auch an den einzelnen Gliedern, z. B. dem Zittern der Arme im Stütz u. s. w. — Es gibt Knaben, welche anfangs zu schwach sind, sich auch nur im Stütz zu halten. In diesem und ähnlichen Fällen muß mit Schonung verfahren und der schwachen Kraft Zeit und Gelegenheit gegeben werden, durch allmähliges Aufsteigen zu erstarken. Für eine schmal gebaute Brust sind die Uebungen am Reck und Barren besonders wichtig, aber nur wenn sie in vorsichtigem Aufsteigen getrieben werden, während ein Uebertreiben eben so leicht nachtheilig werden kann. Bei andern ist durch heftige Erschütterung des Unterleibs leicht ein Leibschaden zu befürchten. Es muß deßwegen nicht bloß streng darauf gesehen werden, daß alle Nieder-

sprünge kunstgerecht, d. h. mit geschlossenen Beinen, etwas gebogenen Knieen und auf die Fußspitzen gemacht werden, sondern es ist eben um dieser besondern Besorgniß willen, sowie im Allgemeinen, zu wünschen, daß die Eltern, ehe sie einen Knaben dem Turnplatze übergeben, den Hausarzt über diejenigen Rücksichten befragen, welche die besondere körperliche Beschaffenheit der Kinder etwa erfordern dürfte.

Ueberhaupt wäre es als allgemeine Maaßregel sehr zu empfehlen, wenn Lehrer und Vorturner von einem Arzte eine geeignete Belehrung über die wichtigsten anatomischen Rücksichten erhielten, wenn zu diesem Zwecke je im Anfange eines Turnjahrs sich mit der Vorturnerschule eine solche ärzliche Anleitung verbände, und der Turnplatz überhaupt in gesundheitspolizeilicher Hinsicht von einem Arzte überwacht würde. Die württembergische Verfügung ordnet dieß auch wirklich an. — Endlich fordert noch ein Umstand sorgfältige Beachtung: Sicherheit vor Erkältung. Durch fortgesetztes tüchtiges Turnen und die dadurch gewonnene Kräftigung und Abhärtung der Haut wird zwar, wie oben schon bemerkt worden, diese Besorgniß zum Voraus schon bedeutend gemindert; allein auch der Geübte und Abgehärtete kann sich durch Unvorsichtigkeit noch schaden. Es muß deßwegen streng darauf gehalten werden, daß am Schlusse der Uebungen oder bei einer größeren Pause die Röcke, welche vor dem Anfange abgelegt worden sind, wieder angelegt werden, und daß nach einer größeren Anstrengung, besonders nach der Ermüdung eines Dauerlaufes, die Turner sich nicht sogleich setzen, noch viel weniger auf den Boden lagern, sondern noch einige Minuten lang ruhig umher gehen.

Anordnung der Uebungen.

Die Uebungen sollen frisch und fröhlich betrieben werden, und doch, haben wir so eben verlangt, soll strenge Ordnung und strenger Gehorsam, also strenge Gebundenheit dabei herrschen. Wie vereinigen wir dieses? Allerdings haben sie etwas so Ansprechendes, daß sie auch mit dieser Beschränkung immer noch viele Anziehungskraft auf die Jugend äußern werden. Allein wenn der Turner nur die vorgeschriebene Uebung machen darf, und andere, die seinem Körperbau und auch seiner Neigung vielleicht mehr und sogar weit mehr zusagen, sich zwei, drei und mehr Turntage versagen muß, wenn er bei der Uebung selbst an die Ordnung der Riege gebunden ist, den Anordnungen seines Vorturners sich fügen, nach Umständen nicht einmal aus der Reihe seiner Riege heraustreten darf, wenn während der Uebungen Alles nur Ordnung, Regel und Schule ist, wo ist dann, möchte man fragen,

jenes fröhliche, lustige Treiben und Bewegen, das auch geistig so erfrischend und wohlthätig wirken soll, und dessen Bedeutung oben so bestimmt hervorgehoben worden ist? Ich weiß wohl, auch diese strenge Ordnung kann durch weise, jugendfreundliche Behandlung des Turnlehrers, durch einen liberalen Geist, der im Ganzen herrscht und jedenfalls herrschen soll, noch ungemein erleichtert werden, aber es kann auch, und dafür habe ich ebenfalls Erfahrungen, durch Pedanterei bis zum beengenden und entmuthigenden Banne gesteigert werden. Darum bedarf es jedenfalls eines Gegengewichts und einer Ausgleichung, und dieß geschieht durch die Zertheilung der Uebungen eines Turntages in Turnschule und Turnkür, was auf dem Stuttgarter Turnplatz von Anfang unter dem Namen „Freiturnen" bekannt war. Die Anordnung dieses höchst zweckmäßigen Wechsels beweist den richtigen und gesunden Blick Jahns. Die Turnschule begreift nehmlich eben das strenggeordnete Betreiben der Uebungen als einer eigentlichen und für Leib und Seele gewiß gleich wohlthätigen Schule, und zwar darf nun Gesetz und Regel während derselben um so bestimmter und unabweislicher gefordert werden, als die gleich darauf folgende um so willkommnere Entbindung hinlänglichen Ersatz gibt. Denn mit der Turnkür, welche nicht, wie Jahn anfangs es anordnete, vor, sondern um des eben bezeichneten Grundes willen am natürlichsten und nach meiner langen Erfahrung auch am Zweckmäßigsten nach der Turnschule eintritt, beginnt nun die freie Wahl der Uebungen. Jeder sucht sich diejenige aus, welche seiner Eigenthümlichkeit, seinem Bedürfnisse (wenn er z. B. sich in einer solchen besonders schwach fühlt), oder seiner Neigung am meisten zusagt, treibt sie entweder allein, soferne er nach seiner Stufe dazu berechtigt ist, oder vereinigt sich mit Genossen, an die er sich gerne anschließt, wählt mit ihnen und aus ihrer Mitte einen Vorturner und betreibt nun in diesem Falle die Uebung allerdings auch nach Regel und Ordnung, aber, wohl gemerkt, nach eigener Wahl des Gegenstandes, der Theilnehmer, des Ordners und der Zeit. Denn er treibt sie nur so lange, als es ihm behagt, und geht dann zu einer andern über. Dieses Recht der freien Wahl hat neben dem Erfrischenden für die Jugend auch noch die weitere nicht unwichtige pädagogische Bedeutung, daß es der selbstständigen Entwicklung des Einzelnen einen zweckmäßigen Spielraum gestattet. Jeder zeigt sich hier in seiner Eigenthümlichkeit, und was man frei wählt, treibt man nicht nur mit mehr Lust, sondern auch mit mehr Anstrengung und mehr Erfolg; und endlich hat schon der Wechsel von Gehorsam und Freiheit etwas Bildendes. Ich habe dieß aus langer Erfahrung bestätigt gefunden.

Allerdings aber muß der Lehrer mit seinen Vorturnern wäh-

rend dieser Turnkür die Aufmerksamkeit verdoppeln, da die Erhaltung der Ordnung und besonders auch der Gefahrlosigkeit der Uebungen hier schwieriger ist, als während der Turnschule.

Während der Turnkür können sich die Turner, welche Lust dazu haben, auch zu den Uebungsspielen vereinigen. Unter diesen versteht man diejenigen, welche zwar noch in die Classe der Turnübungen gehören, und deßwegen zunächst auf dem Turnplatz und in der Turnzeit vorgenommen werden, aber doch mehr den Charakter des Spiels haben. Dieß sind besonders die verschiedenen Arten des Dauerlaufes, der Wettlauf, das gemeinsame Seilspringen und der Ziehkampf. Indeß wird außerdem jedenfalls der Turntag noch regelmäßig am besten abwechselnd, theils mit diesen Uebungsspielen, theils mit den gemeinschaftlichen Marsch- und Exercirübungen geschlossen, wenn er nicht etwa mit den letzteren angefangen wird. Da es auch spielscheue und spielträge Knaben gibt, so gilt es als Regel, daß sich kein Turner von ihnen ausschließen darf. Die eigentlichen freien Turnspiele werden außerhalb der Turnzeit und meist auch außerhalb des Turnplatzes, der wohl nur selten den erforderlichen Raum dazu bietet, getrieben.

Nach dem Bisherigen gestaltet sich denn die gewöhnliche Ordnung des Turntages, — denn Abweichungen davon kann der Turnlehrer natürlich jederzeit aus besondern Gründen eintreten lassen, — folgendermaßen:

Zum Anfange versammelt man sich auf dem Tie (dem Versammlungsplatz), wo sich jede Riege, wenn er groß genug ist, auf dem für sie bestimmten Platze aufstellt, und beginnt mit einem Turnliede. Nach diesem macht der Turnlehrer das Nöthige über Tagesordnung und was sonst etwa mitzutheilen ist, bekannt. Namentlich gibt er auch die Reihenfolge der den einzelnen Riegen zukommenden Uebungen an, wenn sie gleich auf der auf dem Tie aufgehängten Tafel noch überdieß zur Einsicht und Belehrung für jeden Einzelnen bezeichnet sind, und nun beginnen die Uebungen und zwar mit der Turnschule. Eiselen in seiner „Anlegung von Turnplätzen“ verlangt nur die Hälfte der Turnzeit dafür; auf dem Stuttgarter Turnplatze haben wir immer über die Hälfte dazu verwendet. Der Rest der Zeit wird in seinem ersten Theile für die Turnkür, in seinem letzteren kleineren zu gemeinsamen Uebungsspielen benützt. Die Feststellung dieses Zeitverhältnisses zwischen Turnschule, Turnkür und Uebungsspielen wird übrigens wohl am besten von Persönlichkeiten und Umständen abhängig gemacht.

Die Turnschule beginnt in der Regel mit den Elementar-Uebungen. Auf kleineren Turnplätzen werden alle Turner dazu vereinigt und alle durch Ein Kommandowort geleitet; bei einer größeren Zahl nimmt man je einige oder mehrere Riegen dafür

zusammen, wobei denn die Wahl der Uebungen von der Turnfertigkeit derselben abhängig gemacht wird. Da sie mit den Anfänger-Riegen noch besonders eingeübt werden, so erscheinen sie in dem hier bezeichneten regelmäßigen Beginnen nur als Wiederholung und fortgesetzte Uebung, bedürfen also verhältnißmäßig nur kurze Zeit, welche sich nach Umständen auf wenige Minuten beschränken kann. Allein eben so gewiß sollten sie, wie oben gefordert worden, nie ganz versäumt werden, auch nicht von den Aelteren und Turnfertigeren, weil sie die Grundlage aller Gewandtheit und Turnfertigkeit enthalten. Während der Turnschule kann jede Riege nur zwei oder drei Uebungen vornehmen. Es hängt dieß natürlich von der dafür bestimmten Zeit und von der Zahl der Turner, welche eine Riege bilden, ab. Da bei manchen Uebungen nicht gleichzeitig mehrere Turner beschäftigt werden können, so darf bei diesen die Reihe nicht zu selten an den Einzelnen kommen. Eiselen bestimmt je nur zwei Uebungen für die Turnschule, auf dem Stuttgarter Turnplatze wurden immer drei vorgenommen. Der Wechsel der einzelnen Uebungen so wie der Schluß der Turnschule, der Turnkür und der Uebungsspiele wird durch ein Zeichen mit der Glocke angegeben. Das letzte Zeichen versammelt die Turner noch einmal auf dem Tie, wo denn der Turnlehrer noch etwaige Bemerkungen macht und das Ganze wieder mit einem Liede geschlossen wird.

Eintheilung der Turner.

Bei der Eröffnung eines Turnplatzes werden die Turner am besten vorerst nach dem Alter geordnet und zwar, wenn die Zahl bedeutend ist, so daß, um schnell Ordnung zu schaffen, jeder Altersklasse ein bestimmter Platz angewiesen wird. Innerhalb dieser Altersstufen werden sie dann nach der Größe, nach körperlicher Erstarkung und Reife, und endlich, wie schon bemerkt worden, nach dem Höhesprung, als dem einfachsten am leichtesten zu gewinnenden Maaßstabe, eingetheilt, und nach allen diesen Rücksichten die kleinen Genossenschaften (Riegen), welche die Uebungen gemeinschaftlich betreiben, festgestellt. Da das Alter nur der erste Ausgangspunkt ist, so ergibt es sich natürlich häufig, daß größere körperliche Tüchtigkeit und Fertigkeit Einzelne über ihre nächste Altersstufe hinauf, der Mangel derselben unter sie hinunterweist. Doch darf das Ueberschreiten dieser Gränzen nicht zu weit gehen, und es darf weder zu einer Ueberbietung der Kraft oder gar zum Uebermuthe bei einem jüngeren, noch zur Beschämung eines schwächeren und darum zurückgesetzten Aelteren Veranlassung geben. Hier muß der pädagogische Blick des Lehrers das rechte Maaß

rend dieser Turnkür die Aufmerksamkeit verdoppeln, da die Erhaltung der Ordnung und besonders auch der Gefahrlosigkeit der Uebungen hier schwieriger ist, als während der Turnschule.

Während der Turnkür können sich die Turner, welche Lust dazu haben, auch zu den Uebungsspielen vereinigen. Unter diesen versteht man diejenigen, welche zwar noch in die Classe der Turnübungen gehören, und deßwegen zunächst auf dem Turnplatz und in der Turnzeit vorgenommen werden, aber doch mehr den Charakter des Spiels haben. Dieß sind besonders die verschiedenen Arten des Dauerlaufes, der Wettlauf, das gemeinsame Seilspringen und der Ziehkampf. Indeß wird außerdem jedenfalls der Turntag noch regelmäßig am besten abwechselnd, theils mit diesen Uebungsspielen, theils mit den gemeinschaftlichen Marsch- und Exercirübungen geschlossen, wenn er nicht etwa mit den letzteren angefangen wird. Da es auch spielscheue und spielträge Knaben gibt, so gilt es als Regel, daß sich kein Turner von ihnen ausschließen darf. Die eigentlichen freien Turnspiele werden außerhalb der Turnzeit und meist auch außerhalb des Turnplatzes, der wohl nur selten den erforderlichen Raum dazu bietet, getrieben.

Nach dem Bisherigen gestaltet sich denn die gewöhnliche Ordnung des Turntages, — denn Abweichungen davon kann der Turnlehrer natürlich jederzeit aus besondern Gründen eintreten lassen, — folgendermaßen:

Zum Anfange versammelt man sich auf dem Tie (dem Versammlungsplatz), wo sich jede Riege, wenn er groß genug ist, auf dem für sie bestimmten Platze aufstellt, und beginnt mit einem Turnliede. Nach diesem macht der Turnlehrer das Nöthige über Tagesordnung und was sonst etwa mitzutheilen ist, bekannt. Namentlich gibt er auch die Reihenfolge der den einzelnen Riegen zukommenden Uebungen an, wenn sie gleich auf der auf dem Tie aufgehängten Tafel noch überdieß zur Einsicht und Belehrung für jeden Einzelnen bezeichnet sind, und nun beginnen die Uebungen und zwar mit der Turnschule. Eiselen in seiner „Anlegung von Turnplätzen" verlangt nur die Hälfte der Turnzeit dafür; auf dem Stuttgarter Turnplatze haben wir immer über die Hälfte dazu verwendet. Der Rest der Zeit wird in seinem ersten Theile für die Turnkür, in seinem letzteren kleineren zu gemeinsamen Uebungsspielen benützt. Die Feststellung dieses Zeitverhältnisses zwischen Turnschule, Turnkür und Uebungsspielen wird übrigens wohl am besten von Persönlichkeiten und Umständen abhängig gemacht.

Die Turnschule beginnt in der Regel mit den Elementar-Uebungen. Auf kleineren Turnplätzen werden alle Turner dazu vereinigt und alle durch Ein Kommandowort geleitet; bei einer größeren Zahl nimmt man je einige oder mehrere Riegen dafür

zusammen, wobei denn die Wahl der Uebungen von der Turnfertigkeit derselben abhängig gemacht wird. Da sie mit den Anfänger-Riegen noch besonders eingeübt werden, so erscheinen sie in dem hier bezeichneten regelmäßigen Beginnen nur als Wiederholung und fortgesetzte Uebung, bedürfen also verhältnißmäßig nur kurze Zeit, welche sich nach Umständen auf wenige Minuten beschränken kann. Allein eben so gewiß sollten sie, wie oben gefordert worden, nie ganz versäumt werden, auch nicht von den Aelteren und Turnfertigeren, weil sie die Grundlage aller Gewandtheit und Turnfertigkeit enthalten. Während der Turnschule kann jede Riege nur zwei oder drei Uebungen vornehmen. Es hängt dieß natürlich von der dafür bestimmten Zeit und von der Zahl der Turner, welche eine Riege bilden, ab. Da bei manchen Uebungen nicht gleichzeitig mehrere Turner beschäftigt werden können, so darf bei diesen die Reihe nicht zu selten an den Einzelnen kommen. Eiselen bestimmt je nur zwei Uebungen für die Turnschule, auf dem Stuttgarter Turnplatze wurden immer drei vorgenommen. Der Wechsel der einzelnen Uebungen so wie der Schluß der Turnschule, der Turnkür und der Uebungsspiele wird durch ein Zeichen mit der Glocke angegeben. Das letzte Zeichen versammelt die Turner noch einmal auf dem Tie, wo denn der Turnlehrer noch etwaige Bemerkungen macht und das Ganze wieder mit einem Liede geschlossen wird.

Eintheilung der Turner.

Bei der Eröffnung eines Turnplatzes werden die Turner am besten vorerst nach dem Alter geordnet und zwar, wenn die Zahl bedeutend ist, so daß, um schnell Ordnung zu schaffen, jeder Altersklasse ein bestimmter Platz angewiesen wird. Innerhalb dieser Altersstufen werden sie dann nach der Größe, nach körperlicher Erstarkung und Reife, und endlich, wie schon bemerkt worden, nach dem Höhesprung, als dem einfachsten am leichtesten zu gewinnenden Maaßstabe, eingetheilt, und nach allen diesen Rücksichten die kleinen Genossenschaften (Riegen), welche die Uebungen gemeinschaftlich betreiben, festgestellt. Da das Alter nur der erste Ausgangspunkt ist, so ergibt es sich natürlich häufig, daß größere körperliche Tüchtigkeit und Fertigkeit Einzelne über ihre nächste Altersstufe hinauf, der Mangel derselben unter sie hinunterweist. Doch darf das Ueberschreiten dieser Gränzen nicht zu weit gehen, und es darf weder zu einer Ueberbietung der Kraft oder gar zum Uebermuthe bei einem jüngeren, noch zur Beschämung eines schwächeren und darum zurückgesetzten Aelteren Veranlassung geben. Hier muß der pädagogische Blick des Lehrers das rechte Maaß

zu treffen und am gehörigen Orte zuzugeben und nachzulassen wissen. Daß auf Zusammenordnung von Bekannten, welche diesen Wunsch übrigens immer von selbst geltend machen, möglichst Rücksicht genommen wird, versteht sich von selbst. Auch ist die erste Eintheilung immer nur als Versuch anzusehen; denn gleich während der ersten Turntage ergeben sich noch mancherlei Veranlassungen und Wünsche zu Abänderungen. Es ist deßwegen wohlgethan, es sogleich nur als vorsorglich zu erklären, und nach einigen Turntagen die Eintheilung erst fest und bleibend zu bestimmen.

Die Größe der Riegen hat natürlich ihre Gränzen. Daß sie nicht zu klein werden, darf man in der Regel nicht sorgen, wohl aber, daß nicht zu groß. So lange die Zahl der Turner sich auf 10—12 halten konnte, habe ich immer gefunden, blieb das Verhältniß der Thätigkeit und Ruhe das richtige und die Ordnung ungestört. So wie ich aber weiter, und hie und da theils wegen der Ueberzahl der Turner, theils aus Mangel an Vorturnern bis auf 18 und noch mehr gehen mußte, klagten die Turner über Mangel an Beschäftigung und die Vorturner über Mangel an Ordnung. Die Hauptschwierigkeit ist meist, die genügende Anzahl tüchtiger, und nicht nur nach Turnfertigkeit, sittlicher Haltung und praktischem Takt geeigneter, sondern auch dazu bereitwilliger Vorturner zu bekommen.

Eine wichtige Frage hiebei ist nun: in welchem Alter soll das Turnen begonnen werden? Es wird darauf ankommen, wie eng oder weit der Begriff gefaßt wird. Geübt, gebildet, gekräftigt soll der jugendliche Körper von frühe an werden, aber mittelst einer seiner jedesmaligen Entwicklungsstufe entsprechenden Pflege. Gutsmuths sagt in dieser Beziehung: „eine der allerwichtigsten Bedingungen von frühe an ist viel Leben und Bewegung im Freien, beschäftigt durch mancherlei Spiele und kleine Aufgaben der Elementargymnastik. Mit dem sechsten Jahre kann man schon zu den leichtesten Uebungen übergehen, die den Körper des Knaben keineswegs übernehmen.“ Die Schweizer Turnlehrer, Elias und Vögeli, geben in ihren Schriften sogar sehr zweckmäßige Anleitungen über die physische Behandlung des Kindes von seiner Geburt an durch alle Stufen hindurch. — Sollen wir also das Turnen wirklich schon mit dem sechsten Jahre beginnen? Wofern damit Uebung des Körpers im Spiel und in Spielform gemeint ist, sage ich unbedenklich ja; wenn aber Turnschule verlangt wird, nein. Vor der Zeit der Philanthropine hat man die arme Jugend durch finstern Orbilismus, durch lieblose Härte und unmethodische Unnatur mißhandelt. In neuerer Zeit ist man auf dem besten Wege, bei der freundlichsten Behandlung und den humansten Erleichterungsmitteln ihr durch methodische Unnatur Eintrag zu thun. Die Methodik hat

nächstens jede leibliche und geistige Bewegung des Kindes in Beschlag genommen; alles soll ihm „zum Bewußtsein“ gebracht werden, lange noch, ehe es ein Bewußtsein hat, die Abstraktionen der Sprachphilosophie will man schon dem Elementarschüler veranschaulichen und mundgerecht machen, die Zahlenverhältnisse will man ihm zur Einsicht bringen, während es erst zählen lernt, und schon zu den Unmündigen in die Kleinkinderschulen dringt dieser wohlgemeinte methodische Unfug hinab, schon dort fängt man an, mit ihnen Schule zu halten, statt mit ihnen zu spielen. Hat man denn ganz vergessen, daß Alles seine Zeit hat, und daß es nicht wohlgethan ist, die Knospe des Geistes zu öffnen, ehe sie selbst aufbricht, und das Kind aus seiner unbewußten Harmlosigkeit herauszureißen, in welcher der Geist — wenn auch in geheimer Werkstätte — ohne unsere künstliche Nachhülfe doch rastlos thätig ist und im Stillen reift, um zu rechter Zeit gesunde Blüthen und dann auch gesunde Früchte zu treiben? — Da nun aber der Knabe vom sechsten Jahre an nun doch einmal zur Schule muß, so sollte ihm wenigstens diejenige Zeit, welche ihm davon frei bleibt, nicht auch noch zum Theil mit Beschlag gelegt, es sollte nicht durch Turnschule und Turnunterricht in sein bisher noch unverkümmertes Gebiet eingegriffen werden, denn in diesem Alter ist der Spielplatz noch seine Welt. Je ungestörter wir ihm diesen freigegeben, je natürlicher wir ihn darin gewähren lassen, desto naturgemäßer geht auch die Entwicklung; je mehr wir Gesetz, Regel und Schule schon in dieses Alter hineinbringen, desto mehr verlassen wir den von der Natur angewiesenen Weg, und wenn die Folgen davon auch nicht in die Augen fallen, so bleiben sie doch nicht aus. Denn daß das Kind es nicht fühlt, daß es, so lange es nur freundlich behandelt wird, auch dabei noch vergnügt sein kann, ist kein Beweis für die Naturgemäßheit der Sache. Unsere, der Erzieher Sache ist es, zu beobachten und zu wissen, was ihm frommt. Ich weiß wohl, gerade die Kleinen wollen vielfach selbst turnen, das lustige Treiben dabei reizt sie, und die Vorstellung, mit den Aelteren, mit den „Großen“ dadurch auf eine Stufe zu kommen, hat eine noch weit größere Anziehungskraft; aber sie sollen eben nicht vor der Zeit aus ihrem eigenen Kreise heraustreten, und das Turnen dürfte wohl in der Geltung der Jugend nur steigen, wenn bereits eine gewisse Reife und Erstarkung dazu verlangt wird, und das Kind zum Knaben geworden sein muß, um zugelassen zu werden. Ich schlage deßwegen das zehnte Lebensjahr im Allgemeinen als Eintrittsstufe vor, so weit nicht etwa eine schnellere Entwicklung Ausnahmen begründet. So ist es eben auch in der Verordnung des württembergischen Studienraths bestimmt. Will man für die Kinder unter diesem Alter etwas thun, und das soll allerdings geschehen, nun so verschaffe man ihnen

einen Spielplatz im Freien, wenn sie ihn nicht schon haben, und leite und fördere dort ihre Spiele. Durch diese werden sie am besten gedeihen und zu den darauf beginnenden regelmäßigen und anstrengenderen Turnübungen erstarken, und dann wird der Eintritt zum Turnen einen in ihren Augen gewiß sehr hochstehenden Abschnitt bilden, durch dessen Erreichung sie zu Knaben erklärt werden, und der deßwegen leicht auch als Erziehungsmittel benützt werden kann.

Gegen diese meine Ansicht habe ich freilich lange selbst gesündigt. Denn jeden Frühling bei der Eröffnung des Turnplatzes zog eine kleinere oder größere Schaar solcher fröhlichen Kindergesichter in Begleitung der Väter oder Mütter heran, um sich einschreiben zu lassen. Daß es nicht ganz in der Ordnung war, fühlte ich wohl, suchte mir aber dadurch zu helfen, daß ich ihnen immer einige der ältesten, besonnensten und zugleich gemüthlichsten Turner zu Vorturnern gab, welche auf dem Turnplatze bloß die leichtesten, besonders Vorübungen mit ihnen vornahmen und dann mit ihrer quecksilberigen lustigen Schaar, welche ohnedieß nur schwer lange in Reihe und Glied zu halten war, den Turnplatz verließen, um mit ihnen in der angränzenden Allee Spiele zu treiben, von welchen sie gewöhnlich, wenn die Glocke am Schlusse der Turnschule auf den Tie rief, sehr befriedigt und vergnügt einrückten.

Endlich gehört noch eine Frage hieher. Da es in größeren Städten nicht möglich ist, die ganze turnende Jugend zugleich auf Einem Turnplatze zu vereinigen, — denn die früher allerdings sehr große Turnzahl auf der Berliner Hasenhaide darf aus manchen Gründen nicht als Regel angenommen werden — wie soll die Vertheilung bestimmt werden, nach dem Alter oder nach den verschiedenen Anstalten, Gymnasien u. s. w.?

Daß durch die Gleichartigkeit des Alters und der Entwicklungsstufen, wenn das vierzehnte Jahr als die Scheidegränze bestimmt und dadurch die zwei so höchst verschiedenen Stufen des Knaben- und Jünglingsalters aus einander gehalten würden, auch eine gleichförmigere und dadurch zum Theil zweckmäßigere Behandlung möglich, und die Aufgabe von dieser Seite jedenfalls erleichtert würde, ist nicht in Abrede zu stellen, so wie es dazu beitragen könnte, unter den verschiedenen Anstalten, in welchen sich bekanntlich leicht ein Ton der gegenseitigen Opposition bildet, ein freundliches einträchtiges Verhältniß herzustellen und zu erhalten. Aber eben damit entgehen uns bei dieser Vertheilung zwei wesentliche Vortheile, einmal der große und wichtige Einfluß der älteren Turner auf die jüngeren, von dessen Bedeutung eine Menge Turnplätze Zeugniß ablegen können, sodann die Wahl tüchtiger Vorturner, welche für Knaben, so weit es immer möglich ist, aus Jünglingen genommen werden sollten. Noch wichtiger aber ist

wohl der allgemeine pädagogische Grund, daß das Turnen forthin nicht mehr ein selbstständiges Institut bilden, sondern als Theil der Gesammterziehung auch mit dieser verschmolzen werden soll. Nun hat aber die Schule keineswegs bloß die Aufgabe des Unterrichtens, sodern auch der Erziehung, da ja der Unterricht selbst schon ein sehr wichtiger Theil der letzteren ist; in jeder Anstalt aber entwickelt sich wie aus der besondern wissenschaftlichen Aufgabe so in ihrem geschichtlichen Verlaufe aus der Persönlichkeit der Vorstände und der Lehrer ein mehr oder weniger eigenthümlicher Charakter, welcher sich in allen ihren Einrichtungen, in dem Geiste der Erziehung, in dem disciplinarischen Verfahren, häufig auch in der Haus- und Tagesordnung, in der Feststellung der Freistunden und dem Maaß der häuslichen Aufgaben in den Ferienzeiten u. s. w. ausspricht. Sie muß also auch das Turnen in diesen ihren äußern und innern Kreis hereinziehen, sie muß es mit ihrer übrigen Thätigkeit in Wechselwirkung setzen können, und es ist deßwegen gewiß das natürlichste, daß jede größere Anstalt auch ihren eigenen Turnplatz habe. Die preußische Ministerial-Verfügung verlangt dieß ausdrücklich, ob bloß aus diesen pädagogischen Gründen, ist nicht gesagt.

Wie man aber auch theilen möge, das muß wenigstens gefordert werden, daß nicht durch Mangel an Raum eine Abtheilung bloß etwa auf einige Turntage beschränkt werde, sondern daß sie auch an den übrigen Tagen volle Gelegenheit zu freien Uebungen habe, welche nach meiner langen Erfahrung auch außer den Turntagen von eifrigen Turnern gerne und fleißig getrieben, wodurch sie beinahe mehr noch als durch die Turnschule auf dem Turnplatz einheimisch werden und ihn als ihren eigenthümlichen Uebungs- und Spielplatz, als ihr Eigenthum betrachten lernen. Entweder muß also jede solche Abtheilung ihren eigenen Turnplatz haben, oder, wenn dieß nicht möglich ist, muß der gemeinschaftliche wenigstens so groß sein, daß neben dem Raume, welcher von der durch die Turnschule beschäftigten Abtheilung besetzt ist, noch so viel frei bleibe, — was dann, um Ordnung zu halten, durch irgend welche Gränzen bezeichnet werden müßte, — um der andern Abtheilung zur Turnkür die erforderliche Gelegenheit zu geben.

Die Turnzeit.

Auf die Frage, wie oft soll geturnt werden, antworte ich unbedenklich: täglich, soferne es irgend ausführbar ist. Ist das wahr, was ich oben über die Dringlichkeit der Sache auch nur mit Rücksicht auf die Gesundheit gesagt habe, so müssen die Uebungen so oft als möglich vorgenommen werden. Durch diese

Forderung wird nun freilich die dafür zu benützende Zeit selbst etwas eingeengt. Denn die Schularbeiten dürften schwerlich irgendwo dem Schüler auch im Sommer an den gewöhnlichen Schultagen mehr als einige Stunden im Zusammenhange freilassen. Nun wäre es aber ganz unpädagogisch, diese freie Zeit ganz zu besetzen. Ein wenn auch nur kleinerer Theil davon muß dem Knaben jedenfalls zur freien Verfügung bleiben, (denn eifrige Turner werden sie dann häufig freiwillig und um so lieber zu Freiübungen verwenden, was so eben berührt worden ist), so wie in der wärmeren Jahreszeit Raum zum Baden geschafft werden muß. Und so möchte also die Zeit, welche noch für tägliche regelmäßige Uebungen übrig bliebe, auf 1 bis 1½ Stunden zusammengehen. Dadurch erleidet dann natürlich auch die oben angegebene auf mehrere Stunden berechnete Anordnung des Turnplatzes einige Abänderungen. Namentlich würde dann der Wechsel zwischen Turnschule und Turnkür ein anderer werden müssen, und da er nicht mehr an den einzelnen Tagen eintreten kann, so dürften etwa vier Tage zur bloßen Turnschule bestimmt, zwei aber zur Turnkür ganz freigegeben, und zwar diese letzteren am zweckmäßigsten auf die schulfreien Nachmittage des Mittwochs und Samstags verlegt werden. Ein weiterer Gewinn wäre dabei, daß diese wichtigen Nachmittage zum größeren Theile, hie und da auch durch Zurückstellung der Turnkür ganz theils auf das im Jugendleben so wichtige Spiel, namentlich zu größeren Spielen, theils zu kleinen Turnfahrten oder wenigstens größeren Spaziergängen benützt werden könnten. Doch wird allerdings dieses tägliche Turnen mehr nur auf kleineren Turnplätzen ausführbar sein, wo die Schule in der Hand Eines oder einiger wenigen näher verbundenen Lehrer steht, wo der Turnplatz, wo nicht neben der Schule, so doch meist, was zugleich zweckmäßiger ist, kaum vor den Thoren, also immerhin, wenn gleich im Freien, doch noch in der Nähe der Schule liegt und somit über dem Hin- und Hergehen nicht viele Zeit versäumt wird. Dieß ist z. B. meist bei den Turnplätzen der lateinischen und Realschulen in den württembergischen Landstädtchen der Fall, wo auch wirklich mehrfach unter eifrigen Lehrern, welche in Württemberg von jeher an große Anstrengung und eine nicht selten wahrhaft aufopfernde Thätigkeit gewohnt sind, in der oben bezeichneten Weise täglich geturnt wird. In großen Städten, wo der Turnplatz meist etwas entfernter liegt, ist diese Einrichtung weniger ausführbar. Hier mag es denn nach bisheriger Sitte auf die zwei schulfreien Nachmittage verlegt werden. Aber dann ist es sehr zu wünschen, daß diese auch wirklich ganz frei gegeben und die weise Verfügung der preußischen Regierung (siehe S. 38) nachgeahmt, d. h. der Lektionsplan so eingerichtet werde, daß die Schule an diesem Nachmittage keine häuslichen

Arbeiten verlange. Was dadurch für die geistige Ausbildung verloren zu gehen scheint, ist gewiß kein wirklicher Verlust, denn er wird sich nicht nur durch den wesentlichen leiblichen Gewinn, sondern auch durch die auf diese Weise gewonnene Frische und Schnellkraft des Geistes mit Wucher ersetzen. Werden diese Nachmittage nun ganz zugestanden, so kann bei kühlem Wetter, zumal im Frühling und Herbst schon um zwei Uhr, mit zunehmender Wärme allerdings später, doch nicht zu spät, begonnen und die größere oder kleinere verfügbare Zeit zunächst zum eigentlichen Turnen und dann besonders auch zu größeren Turnspielen verwendet werden. Ich sage, auch im Sommer nicht zu spät. Der Turner kann und soll auch die Hitze ertragen lernen, und lernt es eben dadurch. Nur wird man in den noch heißeren Stunden leichtere Uebungen vornehmen und eine öftere Rast eintreten lassen müssen. Dann aber, wenn nur zweimal in der Woche regelmäßig geturnt werden soll, muß um so mehr die Bedingung gestellt werden, daß den eifrigeren Turnern die Möglichkeit gegeben werde, auch an den übrigen Tagen sich freiwillig zu üben, und daß also nicht, wie es auch schon vorgekommen ist, der Turnplatz an den übrigen Tagen durch andere Turnabtheilungen besetzt sein darf. In Stuttgart war der Turnplatz auch an den Abenden der übrigen Wochentage immer fleißig besucht, und ich weiß aus langer Erfahrung, wie hoch die Turner dieß anschlugen und wie groß der Gewinn davon war.

Im Winter ändert sich freilich das Verhältniß. Hier ist es ziemlich schwierig, die Abende zu benützen. Zwar geschieht es in Stuttgart seit einigen Jahren, und es wird bei Licht geturnt, was aber allerdings manche nicht ganz zu beseitigende Uebelstände mit sich führt. Die beste Zeit geben hier die früheren Nachmittagsstunden. Nun ist es aber eine bekannte diätetische Regel, keine körperliche Anstrengung vorzunehmen, ehe die Verdauung vollendet ist. Also allerdings nicht unmittelbar nach Tisch. Allein mit Recht bemerkt Gutsmuths, daß keineswegs jede Bewegung nach Tische schädlich sei, indem ja Millionen Menschen unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden arbeiten, und daß also und zwar erfahrungsmäßig auch die Jugend sich bei nicht heftigen, nach Tische veranstalteten Leibesübungen sehr wohl befinde. — Ebenso schlägt er außer den Abendstunden besonders auch noch die Morgenstunden unmittelbar nach dem Aufstehen und die Zeit vor dem Mittagessen vor. Durch die erste verliere der Körper die Trägheit des Bettes, werde durch die frische Luft gestärkt und durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geistesarbeit körperliche Stetigkeit und Ruhe mitzubringen. Das läßt sich allerdings hören, wird aber schwerlich anderswo Anwendnng finden, noch gefunden haben, als ehemals in den Philanthropinen. Bei

den immer wachsenden Anforderungen an unsere Jugend sind gerade die Morgenstunden zu geistiger Thätigkeit zu kostbar, als daß sie für körperliche verwendet werden wollten, wenn sie nicht anders verschlafen werden, in welchem Falle dann freilich Turnübungen umsomehr am Platze wären. Aber der Vater, der seinen Jungen nicht zur geistigen Thätigkeit weckt, wird ihn auch nicht zum Turnen wecken. Am angemessensten dürfte der Vorschlag für das jüngere Knabenalter sein, wo theils die Zeit noch nicht so ängstlich gespart werden darf, theils der Grund, dem unruhigen Körper Ruhe und Stetigkeit zu geben, noch mehr in's Gewicht fällt. Praktischer ist der zweite Vorschlag: vor dem Mittagessen. „Denn," sagt er, „nichts ist fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte geschickter zu machen." Ich möchte noch hinzusetzen: Gerade im Sommer, wo gegen Mittag schon fünf und sechs und vielleicht noch mehr Stunden in geistiger Thätigkeit zugebracht worden sind, wäre eine Erfrischung des Geistes und Körpers durch Turnen am besten, aber dann freilich durch Turnkür um so zweckmäßiger. Daß die Hitze nicht abhalten darf, ist vorhin gesagt worden. Auf großen Turnplätzen geht dieß ebenfalls nicht, kleineren Schulen aber und besonders Erziehungsanstalten ist es sehr zu rathen, vor dem Mittagessen einige Zeit, und wäre es auch nur eine halbe Stunde, auf Turnübungen zu verwenden.

Der Turnplatz.

Kaum dürfte in irgend einem Theile des Turnwesens der Absprung von der Theorie zur Anwendung so groß sein wie hier, kaum möchten in einem andern so viele Zugeständnisse gemacht werden müssen, als in diesem. Ein recht schöner, allen Bedingungen entsprechender Plan eines Turnplatzes ist bald entworfen, und wenn es schon ein Genuß ist, Luftschlösser zu bauen, so ist es gewiß für einen alten Turnfreund ebenfalls sehr erlaubt, sich einen recht großen und schönen Turnplatz wenigstens in die Luft zu bauen. Auf der lieben festen Erde wird er gewiß nur selten den genügenden, völlig entsprechenden Raum dazu und die Mittel zur vollständigen Ausstattung finden, vielmehr wird er sich, wie das im Leben auch sonst geht, nach der Decke strecken müssen, und seine Kunst wird sich vor allem dadurch beweisen können, aus Wenigem möglichst viel zu machen. Raum zu kleinen Turnplätzen findet sich allerdings leichter, und doch auch dazu nicht immer so leicht, als man gewöhnlich glaubt. In den meisten Gegenden unseres so wohl angebauten Deutschlands ist wenig unbenützter Raum mehr, am wenigsten in der Nähe der Städte und Dörfer,

das angebaute Land aber hat natürlich in dieser Nähe immer einen doppelten Werth und seine Verwendung zu einem Turnplatz also auch doppelte Schwierigkeit. Allerdings hat manches Dorf und manche Stadt noch mehr oder weniger Gemeindeplatz, und da geht es denn leichter, es gibt aber auch viele Fälle, wo schwer zu helfen ist. Ich habe dieß amtlich zu erfahren hinlängliche Gelegenheit gehabt. In 24 Städten des Neckarkreises, in welchen mir die Inspektion der gelehrten und Realschulen übertragen ist, bestehen zum Theil schon seit einigen Jahren Turnplätze. Als nun aber im vorigen Jahre solche überall angelegt werden sollten, habe ich, wenn ich nach Beendigung der Schulprüfung auch an diese Frage kam und dann häufig mit den städtischen Behörden einen geeigneten Platz erst zu suchen ging, mich mehrfach selbst überzeugt, wie wenig Raum, wie wenig namentlich geeigneter Raum oft vorhanden ist, und wie es zum Theil nur durch Opfer von der Stadt, die übrigens manchmal mit viel Bereitwilligkeit gebracht wurden, und durch Beschränkung von Seiten des Turnens möglich war, zum Ziele zu kommen. In größeren Städten wird die Sache natürlich doppelt schwierig. Hier ist gewöhnlich aller Raum in der Umgebung mit theuren Gärten, mit Landhäusern u. s. w. besetzt, und mit dem Werthe des Bodens steigt überdieß noch das Bedürfniß des Umfangs, denn hier bedarf es immer eines ziemlich großen Raumes. Turnplätze von einem Umfange, wie der jetzige auf der Hasenheide bei Berlin, von 17 Morgen, und der von Maßmann eingerichtete in München von 13 Morgen *) werden äußerst selten zu gewinnen sein, und nur die mindergünstigen Boden- und Culturverhältnisse beider Städte mögen so große Räume begünstigt haben. In Gegenden, wie in dem gesegneten Schwaben, den Rheinlanden u. s. w., bei Städten wie Stuttgart, Frankfurt und ähnlichen würde ein solcher Raum mehrere, ja vielleicht viele Tausende von Gulden kosten. Dürfen die zwei schulfreien Nachmittage ganz für das Turnen verwendet werden, dann ist es allerdings thunlich, den Turnplatz bis auf eine halbe Stunde und noch weiter von der Stadt entfernt anzulegen, und dann mag noch eher Rath werden. Ist dieß aber nicht der Fall und man muß in der Nähe bleiben, so ist nichts übrig, als sich in die Umstände zu fügen, und glücklicherweise kann man das, ohne dadurch das wesentliche Gedeihen des Turnens irgend zu gefährden. Ich kenne Lehrer, welche mit sehr unscheinbaren und ungenügenden Instrumenten dennoch einen trefflichen Unterricht in der Physik geben, — sie wissen sich eben zu helfen, — und so kann auch auf einem nach

*) Die interessanten Grundrisse dieser beiden Turnplätze sind der Schrift von Eiselen: „Ueber Anlegung von Turnplätzen 1844." beigegeben.

Raum und Geräthen beschränkten und unvollständigen Turnplatz das Turnen dennoch gedeihen, es kann ein frischer, trefflicher Turngeist herrschen, und die Fortschritte können nur um so besser gehen.

In einer Schule meines Inspektionskreises hatte der verdiente Lehrer einige Jahre lang, so lange ihm kein öffentlicher Platz angewiesen war, auf einigen beschränkten Punkten seines kleinen Gartens die nöthigsten Geräthe, wie es eben die Oertlichkeit erlaubte, errichtet, und dennoch wurde von seiner Knabenschaar mit einer Freudigkeit und mit einem Erfolge geturnt, der wahrhaft überraschte. Ja, wie es auch sonst im Leben geht, eine gewisse Ungunst der Verhältnisse kann nach Umständen das Interesse für eine Sache sogar noch erhöhen, denn man sucht das Fehlende möglichst selbst zu ersetzen, und so regt die Ueberwindung der Hindernisse den Willen auf und steigert die Kraft. Auch liegt mir dabei noch eine Thatsache zur Hand, welche schlagend sein dürfte, es ist der Stuttgarter Turnplatz selbst. Die Stadtbehörde gab mir, wie ich schon oben bemerkte, eine Seitenparthie eines schönen öffentlichen Spaziergangs, der sogenannten Stadtallee, ganz nahe vor den Thoren. Der ganze Platz erreichte nicht einmal den Umfang eines einzigen württembergischen Morgens, (erst vor einigen Jahren wurde er bis zu einem Morgen und in diesem Jahre darüber erweitert) und dennoch bauten wir uns fröhlich darauf an, und ich und mein Nachfolger haben auf ihm 20 Jahre lang mit 2 bis 300 Turnern und noch darüber, wie wir meinen nicht ohne Erfolg, unsere Uebungen getrieben, wenn es gleich mit zunehmender Turnerzahl nachgerade etwas eng darauf wurde. Allerdings, und das ist nicht zu übersehen, konnten wir uns immer auch über den eigentlichen Turnplatz hinaus ausdehnen, konnten Dauerläufe, Wettläufe, Vorübungen und besonders unsere Spiele in der Allee selbst vornehmen; allein auch mit dieser Erweiterung bleibt es gegenüber von den zwei obenbezeichneten Turnplätzen immer noch ein äußerst bescheidener Raum. Der treffliche Ravenstein in Frankfurt war bis vor Kurzem in noch engere Gränzen eingewiesen, allein seine Turnwirksamkeit litt nicht dadurch.

In dieser Weise ließe sich dann eben bei größeren Städten eher hie und da Rath schaffen. Die meisten haben über einen oder den andern öffentlichen Spaziergang zu verfügen. Von einem solchen könnte vielleicht manchmal ohne bedeutende Beeinträchtigung irgend ein Seitenstück abgegeben werden: wäre es auch verhältnißmäßig klein, so ließe sich eben wie auf dem Stuttgarter Turnplatze helfen, und was den Spazierengehenden etwa an Raum zum Gehen entzogen wäre, würde ihnen durch das ansprechende Schauspiel, das sich ihnen allabendlich anböte, wohl einigermaßen ersetzt. In Stuttgart hält man diesen Gedanken deßwegen auch

fest. Die schöne Allee ist in den neuen Bauplan hereingezogen, und die herrlichen alten Bäume fangen bereits an zu fallen. Der Spatziergang aber soll den Bewohnern auf einer andern Seite ersetzt werden, und bereits soll es dem Vernehmen nach im Plane sein, dann auch dem — natürlich zugleich damit vertriebenen — Turnplatze auf dem neugewählten Platze ebenfalls einen Raum anzuweisen. — Uebrigens hat natürlich auch hierin alles seine Gränzen, und es müssen jedenfalls gewisse Bedingungen über Lage, Beschaffenheit, Größe, Einrichtung und Ausstattung eines Turnplatzes festgestellt werden, von denen man denn in jedem gegebenen Falle so viel zu verwirklichen suchen mag, als immer thunlich ist.

Was nun vor allem die Lage betrifft, so fragt es sich: ob im Freien oder in der Stadt, d. h. an der Schule? denn sonst möchte im Innern einer Stadt wohl nur selten für diesen Zweck ein genügender freier Raum abgegeben werden wollen oder auch nur können, während es auf dem Dorfe manchmal gerade innerhalb die trefflichsten Plätze gibt.

Bei einer großen Turnerzahl beantwortet sich die Frage in der Regel von selbst; hier muß man schon um des verhältnißmäßig großen Raumes willen, dessen man bedarf, in's Freie hinaus. Bei kleinen ist eher an oder in der Nähe der Schule ein Platz zu finden. Was ist nun hier das Vortheilhaftere? Es ist bequem und zweckmäßig, das ist nicht zu läugnen, wenn die Schule den Uebungsplatz neben sich hat und die Knaben auch in den kürzeren Zwischenpausen des Unterrichts zu einem tüchtigen Dehnen und Recken der desselben so bedürftigen Glieder, zu einem auch auf den Geist schnell zurückwirkenden lustigen Tummeln hinausgezogen werden, es ist bequem und zweckmäßig auch für den manchmal einzigen, oder wenigstens den im Schulgebäude wohnenden Hauptlehrer einer kleineren Schule, wenn er so seine Jugend immer unter seinen Augen hat. Allein dieser Vortheil kann auch dadurch erreicht werden, daß einige einfache und wohlfeile Turngeräthe, einige Recke und Barren, leicht auch einige Kletterstangen und ein Klettertau, auf einem solchen Schulplatze angebracht werden. Wichtiger ist es gewiß, daß die Jugend in das Freie hinauskomme, theils in die freie und dadurch frischere Luft und ihre wohlthätige Einwirkung, theils in die möglichst freie und ungehemmte Bewegung, was sich in der Vorstellung der Jugend, bei aller Pietät gegen die Schule, doch immer gewissermaßen an die Entfernung von der Schule bindet. Auch drängt es sie ja von selbst in's Freie hinaus, und schon dieß muß uns ein Fingerzeig für das sein, was wir zu thun haben. Wir verlegen deßwegen den Turnplatz womöglich in's Freie, dabei aber, wo es sich thun läßt, immerhin in nicht zu große Entfernung von der Schule,

damit er jederzeit und zu jedem beliebigen Gebrauche sich leicht darbiete. Beides ist in den meisten Schulen meines Inspektionskreises der Fall und bewährt seine Zweckmäßigkeit durch die Erfahrung vollkommen. Muß der Turnplatz aber neben der Schule gewählt werden, dann wird es wenigstens um so mehr Pflicht, die Knaben zu Turnspielen und kleinen Märschen so oft als möglich in's Freie hinaus zu bringen.

Ueber die Größe haben wir kaum erst gesprochen und an dem Beispiele von drei Turnplätzen, dem von Berlin, München und Stuttgart, gesehen, in welch außerordentlich weiten Gränzen sich hier das Wünschenswerthe und das Unentbehrliche bewegt, von 17 Morgen bis auf weniger als einen einzigen, und zwar auch bei einer ziemlich bedeutenden Turnerschaar und unter der Bedingung günstiger Erfolge. Als Hauptregel muß die schon von Jahn aufgestellte Bedingung ausgesprochen und festgehalten werden: daß sämmtliche Riegen zugleich beschäftigt werden können. Und dafür eben läßt sich auch auf verhältnißmäßig kleinem Raume immer noch Rath schaffen, so wünschenswerth und angenehm auch ein größerer ist. Turnplätze in kleineren Städten und Städtchen, auf welchen die Zahl der turnenden Knaben nicht bloß unter 100, sondern oft unter 50 und 40 und sogar noch weiter heruntergeht, können hier nicht in Frage kommen, weil bei diesen sich die Sache ohnedieß ganz leicht erledigt. Nehmen wir nun bei einer größeren Zahl Riegen von 10 bis höchstens 15 Turnern an, so erhalten wir bei 100 Turnern 10 Riegen mit je 10 Mann, bei 200 Turnern etwa 15 Riegen mit 12 — 14 Mann, bei 300 endlich 20 Riegen mit 15 Mann. Ueberblicken wir nunmehr auch nur die Hauptübungen, namentlich sofern sie besonderer Bahnen bedürfen (weßwegen z. B. Höhe- und Weitesprung, wenn gleich zusammengehörig, doch als zwei Uebungen gelten können), so haben wir an ihnen bereits zwölf (Vorübungen, Gehen, besonders Marschiren, Laufen, Springen, Reck, Barren, Klettern, Schweben, Ringen 2c., Schwingen, Werfen, Hanteln) und somit schon für 120 Turner, die Riege zu 10 Mann, genug. Wächst die Zahl, so werden die wichtigeren Uebungen: die Vorübungen, Reck und Barren, welche so wenig Raum bedürfen, ebenso die am Klettergerüste, wo leicht zwei Riegen zugleich beschäftigt werden können, doppelt vorgenommen, wodurch wir mit einem ganz geringen Weiteraufwand von Raum und Geräthen gleichzeitige Beschäftigung für 15 und 16 Riegen erhalten. Steigt die Riegenzahl noch mehr, so werden nach Bedürfniß auch noch andere verdoppelt, und einzelne dieser sämmtlichen Doppelübungen, theils solche, welche viele Nebenübungen in sich fassen, theils, welche besonders übend und ansprechend sind, sogar verdreifacht. Kurz es lassen sich für eine bedeutend größere Zahl gleichzeitige Uebungen herstellen, ohne daß

der Raum selbst auch nur einigermaßen im Verhältniß mit der Zahl wächst, und wir also bei der Behauptung stehen bleiben können: auf sehr mäßigem Raume kann schon eine bedeutende Zahl turnen, und der Umfang eines württembergischen Morgens kann im Nothfall 2 — 300 Turner fassen, sobald nur zu Wettläufen, Spielen ꝛc. noch sonst gesorgt werden kann.

Hinsichtlich der Beschaffenheit des Platzes ist zu wünschen, daß er schon um der größeren Reinheit und Frische der Luft willen erhöht liege. Gewährt er dadurch zugleich eine freie schöne Aussicht, desto besser. Wollte man meinen, durch die öftere Wiederkehr verliere diese bald das Ansprechende, was sie an sich allerdings habe, so würde man sehr irren. Vielmehr ist es vielleicht gerade nicht beachtet und anerkannt genug, welchen tiefgehenden, wenn gleich äußerlich kaum bemerkten Eindruck eben der tägliche Anblick einer schönen und noch mehr einer großartigen Natur und das Leben in ihr, auf die ganze Anschauungs- und Empfindungsweise macht, wie eine manche sonst vielleicht schlummernde Saite des Gemüths dadurch angeregt und gestimmt wird, und wie dankbar deßwegen die Erziehung jede Gelegenheit dazu benützen muß. — Allerdings aber ist es bei der Wahl eines Höhepunktes gut, wenn er wenigstens nach einer Seite hin, besonders gegen Nord und Ost, Schutz gegen Wind gibt. Vorsicht vor Erkältung ist unter allen Umständen nöthig und schon besprochen, muß aber bei einem dem Winde ausgesetzten Platze natürlich noch besonders angewendet werden. Umgekehrt müssen ganz tiefliegende Plätze schon um der meist damit verbundenen Feuchtigkeit des Bodens willen möglichst vermieden werden, da diese nicht nur leicht der Gesundheit nachtheilig wird, sondern auch bei minder günstiger Witterung die Uebungen zu oft hindert. In Stuttgart haben wir unserem sonst mehrfach befriedigenden Turnplatze gegen den letzteren Uebelstand durch Auffüllen und Ueberschüttung mit Kies trefflich abgeholfen.

Daß der Platz eben sei, ist allerdings auch erforderlich. Bildet auch nicht der ganze Turnplatz eine Ebene, so müssen wenigstens für die einzelnen Uebungen ebene Stellen aufgesucht und hergestellt werden.

Er muß festen Boden haben. Rasen, wie man ihn gerne verlangt, ist allerdings das Wünschenswertheste, hat aber auch nur Bedeutung, wenn der Platz sehr groß ist und zwischen den einzelnen Uebungsgeräthen noch ziemlich viel Zwischenraum gestattet. Ist dieß aber nicht der Fall, und er wird es nur selten sein, so nützt es schon darum nichts, weil der Raum zu den eigentlichen Bahnen ausgestochen werden muß, der wenige übrig bleibende Rasen aber bald so vollständig abgetreten wird, daß er nur noch als festgestampfter Boden erscheint. Letzteres aber, d. h. fester Boden,

muß allerdings irgendwie gegeben werden. Am besten ist es, wenn er mit Kies überschüttet werden kann.

Endlich muß er, wenigstens theilweise, Schatten gewähren, und deßwegen am besten mit Bäumen bepflanzt sein, oder, wenn er es nicht schon ist, bepflanzt werden, wobei man natürlich auf den Sonnenstand, sowie auf Schutz gegen Winde die erforderliche Rücksicht nimmt.

Sind wir so in der Lage, der Beschaffenheit und der Größe des Turnplatzes vielfach beschränkt gewesen, so werden wir in seiner Einrichtung und Ausstattung kaum viel freiere Hand haben, da diese theils von der Größe des Platzes, theils aber und noch mehr von den zu Gebot stehenden Mitteln abhängt. Denn wir haben ja keineswegs bloß größere Turnplätze anzulegen, bei denen man dann allerdings mit Recht sagen kann, daß auch eine vollständige Ausstattung für die Kräfte einer bedeutenderen Stadt ein verhältnißmäßig kleines Opfer verlange und deßwegen mit Recht gefordert werden könne, sondern, und das ist die Mehrzahl, auch die Turnplätze kleinerer Städte und mitunter armer Städtchen und Dörfer. Glücklicherweise aber läßt sich, wie ich schon oben bemerkt und mit Erfahrungen belegt habe, mit ziemlich wenigem Geräthe dennoch Viel ausrichten, eine Uebung, deren Geräthe unter die theuersten gehört, das Schwingen, so bildend und anziehend es auch ist, läßt sich in ihren wesentlichsten Theilen anderswie ersetzen, und einige Erweiterungen, welche indessen und besonders seit neuerer Zeit gemacht worden sind, erscheinen wohl als natürliche Ergebnisse des einmal angeregten Forschungs- und Erfindungstriebs, als Abrundung des Vorhandenen, als ein für eifrige und bereits geförderte Turner ansprechender Reichthum, nicht aber als Bedürfniß. Wir werden deßwegen wohl auch am besten thun, wenn wir nicht mit der reichen und vollständigen Ausstattung eines großen Turnplatzes beginnen, sondern umgekehrt von dem Unentbehrlichen und dem Erforderlichen zu dem blos Wünschenswerthen und endlich zum Reichthum und Ueberfluß aufsteigen.

Nun denn, unentbehrlich ist bloß ein Stück ebenen Raumes; denn auf ihm kann bereits Vieles gethan und geleistet werden, und diese Bedingung steht auch der ärmsten Dorfschule zu Gebot. Denn auf ihm können sämmtliche Vorübungen, welche Spieß ja eben deßwegen Freiübungen nennt, ferner alle Uebungen des Gehens, besonders des wichtigen militärischen Marsches, ebenso die des Laufens, und zumal durch die kostenfreie Herrichtung eines Springgrabens, denn man gräbt ihn selbst, eine Hauptübung des Springens, und endlich das Ringen vorgenommen werden. Und wie viel ist damit schon erreicht, wenn nur diese mit der rechten

Sorgfalt, Vollständigkeit und Schönheit der Ausführung getrieben und eingeübt werden?

Erforderlich ist aber allerdings zu einem eigentlichen Turnplatze doch auch einiges Geräthe *). Allein wir haben dazu nur einen einzigen Schritt weiter zu thun. Gebt uns nur ein wenig Holz, und das hat ja, wie schon bemerkt, beinahe jede Gemeinde selbst, und einen Zimmermann, so errichten wir um wenige Gulden einige Barren, Recke und Springel mit einigen Springstäben, befestigen an einem Baume oder einer benachbarten Scheune eine oder einige Kletterstangen, benützen eine Gemeindeleiter, und erhalten damit die Geräthe zu einer Menge neuer höchst bildender Uebungen, und haben jetzt bereits einen eigentlichen Turnplatz. Steht uns dann entweder sogleich, oder, was bei beschränkten Mitteln leichter gehen wird, im Laufe einiger Jahre noch etwas mehr Holz zu Gebot und dürfen wir noch einige Gulden weiter verwenden, so benützen wir einen Baumstamm zu einem Schwebebaum, errichten mittelst eines andern einen Klettermast, oder erweitern ihn gar zu einem einfachen Klettergerüst, an welchem wir die Kletterstangen, eine Leiter und ein Tau anbringen, und zimmern uns endlich noch einen einfachen Schwingbock, vorerst nur ohne Pauschen, den wir nur mit grober Leinwand überziehen und mit Seegras oder gar mit Heu ausstopfen, so haben wir uns damit in wenigen Jahren einen wenn auch noch so einfachen, doch bereits mit allem Wesentlichen ausgestatteten Turnplatz hergestellt, dessen Jugend, wenn sie nur diese Mittel eifrig benützt und recht auskauft, sich bei einem Turnfeste kühn mit den Turnern beinahe jedes andern auch noch so reich ausgestatteten Turnplatzes messen kann. Bei einem solchen kleinen, sparsam behandelten Turnplatze ist dann natürlich auch von keinem Tie, keinem Schoppen, keinen Bänken, keinen Schranken u. s. w. die Rede. Wo man sich vor dem Beginn der Uebungen auch aufstellen mag, das Lied, mit dem man sie eröffnet, klingt doch eben so frisch und ermuthigend, und wer nach den Uebungen müde ist, setzt sich auf den Schwebebaum oder ruht stehend aus. Der Schranken um den Turnplatz aber bedarf es auch nicht nothwendig, denn die Jugend hütet und ehrt ihren Platz selbst.

Gehen wir nun aber auch zu dem Wünschenswerthen über, und dürfen wir einen Turnplatz mit etwas freierer Verfügung über die Mittel wenigstens vollständig oder sogar reichlich ausstatten, so mag hier auch die Beschreibung eines solchen folgen.

Wir wählen dazu ein länglichtes Rechteck, umgeben es vor Allem mit einfachen Schranken und innerhalb derselben einem klei-

*) Die Beschreibung sämmtlicher Turngeräthe und ihrer Bahnen kommt je bei der Beschreibung der betreffenden Uebungen vor.

nen Graben und einer nur einige Schuh hohen Hecke, was bei einem größeren Turnplatze immerhin nöthiger ist, theils um die Gränzen für die Turner wie für die Zuschauer zu bezeichnen, theils um das gar zu rücksichtslose Hineinlaufen nicht Hergehöriger, theils um Beschädigungen durch Vieh u. dgl. möglichst zu verhüten. Hat er keine Bäume, so pflanzen wir, wie schon oben bemerkt, je nach der Oertlichkeit solche an. Ungefähr in der Mitte des Platzes, an einer der Längenseiten, oder wenn er nicht ganz eben ist, auf der erhöhtesten Stelle desselben, legen wir den Versammlungsort, Tie, an, dessen Größe nach der Zahl der Turner bemessen wird, umgeben diesen mit einem kleinen mit Rasen belegten Walle und statten ihn mit mehr oder wenigeren Bänken aus, so daß, wenn auch nicht die ganze Turnerzahl, doch wenigstens je ein Theil derselben am Schlusse der Uebungen ausruhen kann. Um der Ordnung willen erhält jede Riege, wie schon oben bemerkt, ihren bestimmten Platz. Für den Turnlehrer, sowie überhaupt für alle, welche z. B. bei Turnfesten etwas an die ganze Versammlung vorzutragen haben, wird ein etwas erhöhter Standpunkt angebracht. Auf diesem Tie sind auch die Gesetze angeschlagen, die Tafel mit der Reihenfolge der Uebungen, sowie endlich eine Tafel zu beliebigen vorkommenden Anfragen, Mittheilungen u. s. w., welche sich nicht gerade zu allgemeiner mündlicher Bekanntmachung eignen, aufgehängt. An den Tie lehnt sich am zweckmäßigsten auch der Schoppen für Aufbewahrung der beweglichen Geräthe und mit den Kleiderrechen an, welche ebenfalls riegenweise vertheilt sein müssen. Auf dem Stuttgarter Turnplatz ist er an den Tie selbst angelehnt, die Stufen seines Eingangs bilden den Standpunkt des Turnlehrers, und sein vorspringendes Dach gewährt zugleich für einen schnell einfallenden Schlagregen den erforderlichen Schutz. — Von Bahnen und Geräthen muß der Turnplatz nun folgendes enthalten, wobei wir theils bemerken, daß, was sich übrigens von selbst nahe legt, die Bahnen und Geräthe für dieselbe Hauptübung, natürlich mit angemessenen Zwischenräumen, zusammengestellt werden, soweit nicht örtliche oder andere zufällige Gründe eine andere Vertheilung verlangen, theils noch einmal an das erinnern, was schon oben gesagt worden, daß nehmlich die Zahl der Geräthe für jede einzelne Uebung sich nach der Zahl der Riegen, welche gleichzeitig daran beschäftigt werden müssen, richtet, wiewohl bei einzelnen Geräthen zwei Riegen auch so abwechseln können, daß die eine je in der halben Zeit die dazu gehörigen Vorübungen oder verwandte Uebungen treibt, während die andere am Geräthe selbst beschäftigt ist; endlich, daß bei der Anlage der Bahnen und der Aufstellung der Geräthe Rücksicht auf den Sonnenstand genommen wird, und die Turner z. B. beim Anlauf oder bei den Uebungen an den Geräthen

selbst nicht genöthigt sind, in die Sonne zu blicken. Auch will ich aus Erfahrung darauf aufmerksam machen, daß bei der Herstellung der Geräthe die Arbeiter sorgfältig zu controliren sind, weil sie es mit der Einhaltung der Maaße, zumal bei denjenigen Geräthen, welche eingegraben werden, gar zu gerne nicht genau nehmen.

Die Vorübungen erfordern gar kein Geräthe und können für einzelne Riegen auf jedem ebenen Platze vorgenommen werden. Sofern mit ihnen angefangen wird, sei es mit der ganzen Schaar in Einer Reihe, oder wenn diese zu groß ist, in einigen getrennten Abtheilungen, was jedenfalls bei bedeutender Altersverschiedenheit auch um dieser willen nöthig ist, so bedarf es dazu bloß einer ebenen geraden Linie von wenigen Schritten Breite, welche sich entweder z. B. an den Gränzen von selbst findet, oder auf deren Herstellung man bei der Anlegung der Bahnen einige Rücksicht nimmt.

Gehen und Laufen. Ist, wie oben schon bemerkt worden, neben dem Turnplatze noch freier Raum dafür, so wird dieser benützt, im entgegengesetzten Falle aber muß der Turnplatz eine Rennbahn haben, deren Länge, ob größer oder kleiner, jedenfalls irgend ein in Schuhen angegebenes bestimmtes Maaß haben muß, um beim Dauerlauf die Leistungen der Einzelnen messen zu können; ebenso eine Schlängelbahn, und wenn der Raum noch weiter zureicht, einen Wunderkreis, endlich ein Sturmlaufbrett. Im Nothfalle kann auch durch sparsame und darauf berechnete Vertheilung der Geräthe und Bahnen, sowie dadurch, daß die Springel beweglich gemacht werden und also weggenommen werden können, auf einem verhältnißmäßig auch kleineren Turnplatze doch noch Raum zu einer Rennbahn gewonnen werden, auf welche man aber dann überhaupt alle diejenigen Uebungen verlegt, welche theils ohne Geräthe, theils mit beweglichen Geräthen betrieben werden.

Springen. Zum Höhesprung ein oder einige paar Springel, ein Springgraben mit einem Tiefspringel, den dazu gehörigen Bahnen und der erforderlichen Anzahl Springstäben.

Schwingen. Ein, oder wo es die Kosten gestatten, einige Schwingböcke und Schwingel, oder auch bloß die letzteren.

Reck und Barren. Eine Anzahl Recke und Barren von verschiedener Höhe, auch wenn je nur eine einzige Riege daran beschäftigt werden sollte, weil die Verschiedenheit der Größe dieß verlangt. Die Zahl richtet sich nach der der Turner.

Klettern. Ein nach den vorhandenen Mitteln mehr oder weniger reichlich ausgestattetes Klettergerüst mit Mast, Kletter-

stangen, Enterbaum, Leitern, unter denen eine Strickleiter, und Tauen, welche durch Knoten- und Sprossentaue vervollständigt werden können, sowie an das Klettergerüst am besten theils die wagrechte Hangelleiter, theils auch das Schwebereck und die Streckschaukel angebracht werden.

Schweben. Ein Schwebebaum und, wenn es sein kann, auch ein Liegebaum, sowie ein Rust, d. h. ein auf die Kante gestelltes Brett.

Werfen. Ein Gerkopf mit der gehörigen Anzahl von Geren und der erforderlichen Bahn, und wenn der Raum bedeutend genug ist, eine Schockbahn.

Zu den übrigen Uebungen endlich noch eine Ringbahn, und eine Anzahl von Hanteln, Schwung- und Ziehseilen, Reifen und Stäben, und einen größeren Maaßstab, um besonders beim Weitesprung die Entfernungen messen zu können.

Dieß ist die Ausstattung des Turnplatzes für die Uebungen im Freien. Allein nicht bloß im Winter sind diese unmöglich, sondern sie werden auch außerdem durch die Ungunst der Witterung oft genug unterbrochen. Nicht als ob jeder Streifregen die Turner vertreiben dürfte, vielmehr soll und wird ja eben das Turnen auch gegen die Witterungseinflüsse eine wohlthätige Abhärtung geben, und unsere Jugend wird bei leichtem Regen nach Umständen die Uebungen ruhig fortsetzen. Allein bei manchen Geräthen hindert das Naßwerden förmlich am Fortturnen, und doch ist es so wichtig und nöthig, daß die Uebungen nicht unterbrochen werden. Darum muß auch dafür Rath geschafft werden. Ist man nun in den Mitteln nicht gebunden, so wird man es am zweckmäßigsten durch eine doppelte Maaßregel thun, durch eine Turnhalle und einen Turnsaal. Die erste errichtet man zum Schutze bloß gegen ungünstige Witterung auf dem Turnplatze selbst, und zwar so groß als möglich. Sie ist nur von drei Seiten, darunter natürlich die Wind- und Wetterseite, geschlossen, vorn aber, mit Ausnahme der Pfeiler, welche das Dach tragen, ganz offen. In sie kann man sich bei jeder Unbill der Witterung sogleich zurückziehen und die Uebungen also ohne wesentliche Störung vom Anfange des Frühlings an bis in den Spätherbst regelmäßig fortsetzen. Der Boden ist darin von Lehm geschlagen und mit Sand bedeckt. In ihr können theils alle Uebungen ohne Geräthe, welche keinen größeren Raum erfordern, betrieben werden, theils diejenigen mit beweglichen Geräthen, theils endlich werden einige unbewegliche Geräthe, wie einige Kletterstangen, Klettertaue u. s. w. darin angebracht. Das zweite ist ein Turnsaal für den eigentlichen Winter, wenn die Kälte in der halb offenen Turnhalle die Uebungen verbietet. Dieser mag dann besser in der Stadt selbst sein, um ihn in der Nähe zu haben. Es gilt von den darin zu be-

treibenden Uebungen dasselbe, was von der Turnhalle, nur daß der Raum leicht etwas beengter sein und deßwegen die Uebungen sich auf einen kleineren Kreis beschränken werden. Diese sind deßwegen neben den Vorübungen besonders die am Reck und Barren, nebst einigen Uebungen des Kletterns, Schweben, Schwingen, Streckschaukel und Fechten. Ueber die Größe läßt sich nichts bestimmen: sie hängt von der Zahl der Turner und Riegen ab, noch mehr aber von den Geldmitteln. Je größer, desto besser; zu groß kann er natürlich nie werden. Daß man aber auch auf kleinerem Raume etwas leisten kann und sich eben helfen lernen muß, ist schon mehrfach bemerkt worden. Die auch für die freieste Bewegung am Reck, am Schwingel u. s. w. erforderliche Höhe ist schon durch die bedeutende Ausdehnung des Saales bedingt, der bereits aus architektonischen Gründen eine mit dem Flächenraume wenigstens einigermaßen im Verhältniß stehende Höhe haben wird. Es mag nur noch bemerkt werden, was sich aber meist ebenfalls schon aus architektonischen Gründen ergibt, daß ein längliches Viereck für die Anordnung der Geräthe und der Bahnen der günstigere Raum ist, daß die Wände am besten mit Brettern bekleidet werden, theils weil jede andere Bekleidung, z. B. mit Kalk, gar zu leicht durch das Umtreiben der Jugend Noth leidet, theils weil ein etwaiger Fall oder Stoß, namentlich mit dem Kopf, gegen eine Bretterwand doch etwas weniger gefährlich ist, als z. B. gegen Stein, endlich, daß die Fenster erst in einer Höhe von 5 — 6 Fuß über dem Boden anfangen, nicht nur weil man dadurch mehr ein Hochlicht gewinnt, sondern auch weil sie so mehr gegen Beschädigungen gesichert werden, weßwegen es gut ist, sie überdieß von innen mit einem leichten Drathgitter zu schützen. Ist der Saal zu ebener Erde, so ist der Boden ebenfalls ein gestampfter und mit Sand überschüttet; wo nicht, so muß unter den Geräthen irgend ein Schutz gegen zu hartes Aufprallen angebracht werden, etwa Strohmatten oder etwas Aehnliches.

Eine weitere Frage endlich ist die Erwärmung, und zwar ist sie keine ganz müssige, wie man meinen sollte, denn ich hatte mich z. B. voriges Jahr für einen ziemlich bedeutenden Turnplatz gutachtlich darüber zu äußern. Meine Antwort ist ganz einfach, daß, wenn die Mittel dazu gegeben sind, man es immerhin mit Dank annehmen mag, weil dann die Uebungen unter allen Umständen auch bei der härtesten Kälte ungestört fortgesetzt werden können. Daß keine Zimmerwärme verlangt wird, noch auch nur zweckmäßig wäre, versteht sich. Sie dürfte nicht über 5 — 6 Grade (Reaumür) gehen. Kann aber für Heizung des Saales nicht gesorgt werden, und das wird wohl in den allermeisten Fällen vorkommen, so halte ich es für keinen Verlust. Bis zu einer Tempera-

tur von einigen Graden unter dem Gefrierpunkt können in einem geschlossenen Saale, ja können sogar in der halboffenen Turnhalle noch viele Uebungen ganz ungehindert ausgeführt werden. Steigt die Kälte noch höher, so geht es allerdings nicht mehr gut; allein theils dauert eine solche Kälte in den meisten Theilen unseres deutschen Vaterlandes in der Regel nicht über zwei Monate, vielfach weit kürzer, und somit ist die Unterbrechung nicht von so großer Bedeutung, theils aber, was noch wichtiger ist, tritt eben bei harter Kälte nicht einmal eine wesentliche Unterbrechung ein, indem dann die trefflichen Winterübungen des Schlittenfahrens und noch mehr des Schlittschuhgehens, dabei die Winterspiele mit Schneeballen u. s. w. einen ausgezeichneten Ersatz für Uebungen im geschlossenen und erwärmten Raum geben, ja diesen, weil sie zugleich erfrischen und abhärten, sogar noch vorzuziehen sind.

Mit dem so eben Bemerkten ist auch der Fall erledigt, wenn nicht Turnhalle und Turnsaal zugleich gebaut werden können, da eine so reiche Ausstattung nur selten vorkommen wird. Ist dann der Turnplatz nicht weit von der Stadt entfernt, so würde ich aus den oben angeführten Gründen die größere auf dem Turnplatze selbst errichtete Halle vorziehen, zumal da sich mit einer nach Verhältniß mäßigen Kostenerhöhung die Einrichtung treffen läßt, daß im Winter in die vordere offene Seite bewegliche Bretterwände und Fenster eingesetzt und das Ganze also theils gegen Wind und Kälte noch mehr geschützt, theils verschließbar gemacht werden kann. Mit ihr kann auch der Schoppen verbunden werden.

Wo endlich aber die Kräfte auch dazu nicht ausreichen, wie in kleineren Städten und gar in Dörfern, da ist bloß der alte Rath zu geben, daß man sich irgendwie sonst zu helfen suchen muß. Und wenn es nur den Lehrern und den Schulbehörden mit der Sache Ernst ist, so findet sich beinahe immer Rath, wie ich dieß aus den unmittelbaren Erfahrungen in meinem Inspektionskreise weiß.

Das Bisherige enthält das Nöthigste über die Anordnung und Behandlung der eigentlichen Turnübungen. Wir haben nun noch über die wichtigen Zugaben derselben, die Turnspiele, Turnfahrten und Turnfeste so wie über die Leitung Einiges zu besprechen.

Die Turnspiele.

Ueber alle drei Punkte habe ich schon oben theils meine unmittelbaren Erfahrungen ausgesprochen, theils meine Ansichten und Hoffnungen über die große Bedeutung, die sie bereits haben, wie über die Keime noch bedeutungsvollerer Entwicklungen, die erst noch in ihnen liegen. Ich muß hier noch Einiges hinzusetzen.

Ueber die Wichtigkeit der Jugendspiele habe ich mich, wie schon oben bemerkt worden, in der Einleitung zu der Schrift unseres Gutsmuths: „Jugendspiele," ausführlicher geäußert und dort besonders die große erziehende Bedeutung des Spiels herausgehoben, soferne es der in dem jugendlichen Geiste liegenden, so mächtigen Treib- und Entwicklungskraft einen besonders günstigen Spielraum zu freier Gestaltung seiner Eigenthümlichkeit gewährt, manche Kräfte hervorruft und entwickelt, welche im Schulleben keinen Ort finden, deßwegen dem Erzieher nicht nur einen wichtigen Einblick in das jugendliche Gemüth gestattet, sondern ihm auch die Behandlung desselben erleichtert, weil es ihm bei wohlwollender Betheiligung an der Sache das Vertrauen der Jugend in ganz besonderem Maaße zu gewinnen geeignet ist, endlich soferne der Spielplatz als das eigenthümliche Gebiet, als der Freistaat der Jugend, besonders auch zur besonnenen Heranbildung der jugendlichen Selbstständigkeit Gelegenheit gibt und den Erzieher die rechte Vermittlung zwischen Gehorsam und Freiheit finden läßt. Wenn wir das Turnen als eine Ergänzung der Schule zu betrachten haben, so ist das Spiel abermals eine Ergänzung des Turnens. Doch ich muß auf das Buch selbst verweisen und bemerke hier nur Folgendes.

Man muß vorerst zwischen Uebungsspielen und freien Spielen unterscheiden. Von den ersteren ist schon oben die Rede gewesen. Sie gehören noch zu den Turnübungen selbst und somit auf den Turnplatz und bilden den Uebergang von der strengeren Turnschule zu den freien Uebungen. Das eigenthümliche und eigene Gebiet der Jugendwelt ist das freie Spiel, in welchem sie nach Wahl, Behandlung und Durchführung mit möglichster Freiheit und Selbstständigkeit sich bewegen darf. Da nun das Turnen das große Verdienst hat, diese Spiele in ihrer vollen Bedeutung erst wieder recht in's Leben gerufen zu haben, so hat es eben damit auch gewissermaßen die Verbindlichkeit anerkannt, für sie Sorge zu tragen. Es geschieht dieß dadurch, daß es die Spiele geradezu in sein Bereich zieht und gleichsam die Vormundschaft über sie übernimmt. Die Schule als solche hat bisher die Spiele, soferne sie früher — sei es aus engherziger Pedanterie oder wenigstens aus Ueberbietung der geistigen Arbeiten — ihnen nicht geradezu entgegengetreten ist, wenigstens sich selbst überlassen, d. h. einerseits der natürlichen Spiellust und Spielfreudigkeit der tüchtigen Jugend, die sich schon zu helfen wußte, andererseits aber auch der Abneigung und Trägheit der verwöhnten, verweichlichten oder verderbten Jugend, welche dann entweder gar nicht spielte, oder wenigstens in Rohheit und Unsittlichkeit dabei gerieth. Die Freiheit der ersteren muß nun möglichst erhalten und nur so schonend als möglich beaufsichtigt und geleitet, die

Verirrungen der andern aber verhindert, ihre Trägheit aufgerüttelt werden. Beides geschieht, wie gesagt, dadurch, daß das Spiel als natürliche und nothwendige Zugabe zum Turnen behandelt wird. Ist großer Raum da, so wird der Spielplatz, was freilich das Wünschenswertheste ist, sogar auf dem Turnplatz selbst angelegt, und an das Turnen reiht sich dann das Spiel von selbst an. Wo aber dieß nicht möglich ist, da zieht man wenigstens vom Turnplatz auf den Spielplatz aus, oder vereinigt sich auf ihm über Zeit und Ort zu gemeinsamer Betreibung des Spieles. Da versteht sich's von selbst, daß alle daran Theil nehmen, es wird Ehrensache, und wenn auch nicht von unmittelbarem Zwange die Rede ist, so gibt es dabei doch Mittel genug, wenigstens einen halben Zwang anzuwenden. Daß unter gewissen Umständen, deren Gewicht der besonnene Erzieher schon zu würdigen weiß, sogar ein unmittelbarer Zwang wohlthätig sein kann, habe ich in der oben berührten Einleitung gezeigt und mit Erfahrungen belegt. Hat der Turnplatz wie in größeren Städten einen eigenen Turnlehrer, der in diesem Falle natürlich zugleich auch turnfertig sein muß, so spielt er, wie es sich von selbst versteht, selbst auch mit und hat eben dadurch die ungesuchteste und unverfänglichste Veranlassung und Gelegenheit, das Spiel auch zu leiten. Auf kleineren Turnplätzen, auf welchen häufig der Lehrer der Schule auch den Turnunterricht zu übernehmen hat und dann zwar wohl turnkundig sein muß, leicht aber, sei es aus Mangel an früherer Uebung, oder wegen Alters, oder aus Gesundheitsrücksichten nicht turnfertig und also auch nicht spielfertig sein kann, wird er wenigstens durch Rath und freundliches Herbeilassen sich dabei betheiligen und so weit möglich anwesend sein, also schon durch seine Anwesenheit einen wohlthätigen Zügel gegen etwaige Verirrungen anlegen, noch mehr aber, und dieß gilt im Allgemeinen und unter allen Fällen, durch die Unteraufseher, die er durch seine turnende und spielende Schaar frei aus ihrer eigenen Mitte wählen läßt, dem ganzen jugendlichen Treiben die wirksamste und durchgreifendste Aufsicht, sich selbst also die beste Unterstützung und, so lange er nicht anwesend ist, die trefflichste Stellvertretung verschaffen.

Hinsichtlich der Wahl der Spiele gibt eben die Sammlung von Gutsmuths eine so reiche Auswahl des besten und wahrhaft Jugendlichen an, welche bis jetzt noch durch keine andere ersetzt und noch weniger überflüssig gemacht worden ist, daß ich füglich einfach auf dieselbe verweisen darf.

Die Turnfahrten.

Das ist eine Saite, die nur angeschlagen werden darf, um in allen, namentlich den jugendlichen Gemüthern fröhlich nachzu-

klingen. Denn wen zöge es nicht hinaus über Berg und Thal, wenn der Frühling kommt und überall neue Lebenskräfte quellen und schwellen, oder wenn von einer schönen Höhe aus der Blick in weite duftige Fernen hinausschweift, oder wenn ein Posthorn wie sehnsüchtig von der Ferne her ertönt? Aber wohin konnte, wohin durfte unsere Jugend ehedem wandern? Das Gehen hatte sie verlernt, zum Fahren fehlten Mittel und Erlaubniß. Wie mochte sie auch nur so verwegene und ungebührliche Gedanken hegen; wozu, hieß es, solch unnützes Herumlaufen? sie gehörte ja in die Schule und hinter die Schulbank, und ihr Wünschen und Sehnen mochte immerhin mit manch anderem Ideale, das sie in sich trug, im engen Schulbanne verkümmern. — Die vernünftigeren Grundsätze der Philanthropinisten und das Turnen haben auch hier geholfen, und in der That, diese Hülfe ist ein wahres Verdienst.

Kleinere und größere Wanderungen, zweckmäßig behandelt, vereinigen alle Vortheile des Turnens, zum Theil sogar in noch erhöhtem Grade, in sich. Es kann kein entschiedeneres und trefflicheres Gegengewicht gegen das Stadt- und Stubenleben unserer Jugend geben, als wenn sie in dieser Weise auf halbe und ganze Tage und auf noch länger in's Freie hinausgeführt wird. Da erst bekommt sie das erfrischende nervenbeschwichtigende und nervenstärkende Bad der frischen Luft in vollem Maaße und auf die Dauer zu genießen, da erst handelt es sich um eine fortdauernde Uebung und Anstrengung der körperlichen Kräfte ohne Uebermaaß und um die dadurch erzeugte so gesunde und wohlthätige Ermüdung und Ruhe, da erst hat sie Gelegenheit, sich an Ausdauer zu gewöhnen und gegen manche Unbilden der Witterung abzuhärten. Hier findet sich ungesuchte Veranlassung, für manche Turnübungen die so wichtige und anregende Anwendung im Leben nachzuweisen, wenn man die Straße verläßt und, was doppelt Lust erzeugt, auf schwierigem Terrain vorrückt, wo denn bald ein Graben oder eine Mauer und eine Umzäunung zu überwinden, oder zu Erkundigung der Gegend Bäume zu ersteigen sind u. dgl. m., und Jeder dabei sich auf seine Weise und im fröhlichen Wettkampfe am leichtesten und sichersten durchzuhelfen sucht, hier kann dann erst auch von Uebung der Sinne, von freier Bewegung, von rechter Erfrischung des Geistes und Gemüthes die Rede sein, da erst findet die Jugend die natürlichste Veranlassung, ihre Bedürfnisse auf die einfachste Art zu befriedigen, mit einem Stück Brod und einem Trunk aus frischer Quelle dennoch lustig weiter zu ziehen, auf Stroh zu übernachten oder gar einmal auch keine Herberge zu finden, eine Nacht hindurch dennoch fröhlich fortzuwandern und durch solche Bestehung kleiner Reiseabentheuer sich selbst überwinden zu lernen und eine gewisse Selbstständigkeit zu gewinnen. Und mit welcher

Lust und Freudigkeit geschieht dieß alles, wenn nur einmal der rechte Ton gefunden wird! Aber wir sind damit noch nicht zu Ende, und ich möchte kein geringeres Gewicht darauf legen, daß solche Turnfahrten vorzugsweise dazu beitragen, unserer Jugend wieder eine gesundere und wahrere Naturanschauung zu verschaffen, welche ihr sonst vielfach kaum möglich ist, und sie damit auch eher wieder zu derjenigen Natürlichkeit und Einfalt ihrer Empfindungsweise zurückzubringen, welcher die von Tag zu Tag künstlicheren Verhältnisse, in denen sie aufwächst, sie immer mehr entfremden. Wenn sie so nicht nur aus den Mauern hinauskommt in's Freie, sondern auch aus den gewohnten nahen Umgebungen hinaus zu neuen Anschauungen, über Berg und Thal, durch Flur und Wald, an Quellen und Wasserfällen vorbei und über Flüsse und Seen, durch Felsenthäler und Schluchten, und wieder auf Bergeshöhen mit duftigen Fernsichten, und dabei nicht bloß zu der Natur, sondern auch zu immer neuen Erscheinungen der Menschenwelt, durch belebte gewerbreiche Städte, und durch Dörfer in ihrer ländlichen Einfalt, durch abgelegene Gehöfte und Burgruinen mit ihren Erinnerungen, am einsam pflügenden Landmann vorbei und in dem buntunruhigen Treiben der Fabriken, da geht ihr gleichsam ein neuer Sinn auf, da entdeckt sie immer wieder Neues und Ansprechendes, hier faßt sie nicht mehr bloß aus Büchern auf, sondern erhält, wessen sie nur zu sehr entwöhnt wird, doch auch wieder unvermittelte, lebendige und reiche Anschauungen, sie bekommt einen eigenen Maaßstab dafür und übt ihr Urtheil daran, sie gewinnt endlich eine Freude an der Natur und einen Sinn für ihre eben so milden als großartigen Eindrücke. Mit welch magischer Gewalt aber diese, wenn gleich oft unmerklich, auf Geist und Gemüth einwirkt, das bleibt, wenn gleich oft genug nicht recht beachtet und benützt, dennoch in seiner vollen Wahrheit. „Einen ewigen, mächtigen Einfluß, sagt der große geist- und gemüthreiche Forscher und Freund der Natur, Humboldt, schon in seinen „Ansichten der Natur“, übt die physische Natur auf die geistige Stimmung der Menschheit und auf ihre Schicksale aus. Wer sich herausgerettet aus der stürmischen Lebenswelle, folgt mir gerne in das Dickicht der Wälder und auf den hohen Rücken der Andeskette. Zu ihm spricht der weltenrichtende Chor:

> Auf den Bergen ist Freiheit! Der Hauch der Grüfte
> Steigt nicht hinauf in die reinen Lüfte;
> Die Welt ist vollkommen überall,
> Wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.“

Uebrigens zeugt die Geschichte laut genug dafür. In einer gewaltigen Gebirgswelt oder im Kampfe mit den Meereswogen haben sich von jeher Körperkraft und Einfalt, Muth und Freiheitsliebe erzeugt und erkräftigt.

Und alles dieß, was denn unsere Jugend so sieht und hört und mit durstigen Sinnen auffaßt, das soll und wird ihr dann auch zugleich einen Beitrag zur Kunde des deutschen Vaterlandes geben. Allerdings nur einen Beitrag, — denn auch die größten Turnfahrten werden, seltenere Ausnahmen abgerechnet, immer nur durch einen verhältnißmäßig kleinen Theil des Vaterlandes führen, — aber dennoch einen wichtigen Beitrag, denn es ist eben die eigene, lebendige Anschauung desselben, welche dann nothwendig auf das, was sie in Geschichte und Geographie liest und hört, und aus Liedern sich aneignet, veranschaulichend und belebend zurückwirkt. Und wo gäbe es eine schönere Gelegenheit, als hier, Natur und Kunst, Leben und Sein unseres Volkes, seine Noth und seinen Wohlstand, seine Naturreichthümer und seine Geistesschätze kennen zu lernen und von der Gegenwart aus in die Vergangenheit mit ihren großen Erinnerungen zurück- und in seine Zukunft hinauszublicken? Ja, um nur bei unserem schönen Schwaben stehen zu bleiben, wenn der Zug etwa von der Hauptstadt aus durch das fruchtbare Neckarthal und die alte Reichsstadt, das jetzt neublühende Eßlingen, hinauf zu dem königlichen Hohenstaufen und seiner köstlichen Fernsicht hinaufsteigt, von wo die gesegneten Gauen unseres Württemberg wie ein reicher Teppich unter den Füßen sich ausbreiten und zugleich die alten großen Erinnerungen das Gemüth ergreifen, wenn er dann hinüberzieht in das einst mächtige Ulm mit seinem alten erhabenen Münster und seinen neuen Festungsbauten, die unser Vaterland gegen die Nachbarn im Westen schützen sollen, und endlich in die Alb zurückkehrt, mit ihren köstlichen grünen Thälern, ihren Burgruinen und ihren von unserem Schwab besungenen Sagen; oder wenn nach einer andern Seite hin in Weinsberg im milden Sulmthälchen die Weibertreue mit ihren alten Trümmern und ihren jungen Rebengeländen die Geschichte der Vorzeit zurückruft und im Herabsteigen das vielgeschilderte Haus unseres Justinus Kerner die Jugend an seine auch ihr bekannten Lieder mahnt, und sie dann von diesem romantischen Punkte aus in das großstädtische und großhandelnde Heilbronn hinüber und vielleicht gar auf dem Dampfboote das schöne Neckarthal hinabzieht; oder wenn sie endlich in unseren prächtigen Schwarzwald hinüberwandert und die Knaben in Wildbads buntem Badeleben an Uhlands „Ueberfall im Wildbad" erinnert werden, den sie in der Schule auswendig gelernt haben, und nun in weiterem Marsche von den Schwarzwaldhöhen aus in die weite gesegnete Rheinebene hinunter und hinausblicken, die nur noch halb unser gehört, und nach Straßburg und seinem majestätischen Münster, der, ein Verbannter im fremden Lande, wie sehnsüchtig zur alten Heimath herüberschaut, — wird die Jugend nicht anschaulicher in eine lebensvolle vielseitige Kenntniß

ihrer Heimath und ihres Vaterlandes eingeführt, und müssen solche Reiseeindrücke und Reiseerinnerungen nicht tiefer und fruchtbarer wirken und auch auf die Behandlung der Geschichte und Erdbeschreibung anregender übergehen, als diese für sich allein es nur irgend im Stande sind? Es sei mir erlaubt, mit den Grundstrichen einer solchen Reise durchs ganze deutsche Vaterland zu schließen, welche Tieck in unnachahmlicher Schilderung folgendermaßen gibt: „Die ganze Mannigfaltigkeit deutscher Sitte und Volksfeste, Gewohnheiten und Verfassungen wollte ich in ein Gemälde darstellen; was unsere Nation an eigenthümlicher Malerei, Bildnerei und Baukunst besitzt, erforschen; — den Stamm der eigentlichen Oesterreicher wollte ich vertheidigen, die in ihrem fruchtbaren Lande und hinter reitzenden Bergen den alten Frohsinn bewahren; die kriegerischen und frommen Baiern loben; die freundlichen sinnvollen erfindungsreichen Schwaben im Garten ihres Landes schildern, von denen schon ein alter Dichter singt:

ich hab der Schwaben Würdigkeit
in fremden Landen wohl erfahren;

die rührigen muntern Franken in ihrer romantischen vielfach wechselnden Umgebung, denen vormals ihr Bamberg ein deutsches Rom war; die geistvollen Völker den herrlichen Rhein hinunter, die biderben Hessen, die schönen Thüringer, deren Waldgebirge noch die Gestalt und den Blick der alten Kraftzeit aufbewahren; die Niederdeutschen, die dem treuherzigen Holländer und starken Engländer ähnlich sind; bei jeder merkwürdigen Stelle unserer vaterländischen Erde wollte ich an die alte Geschichte erinnern, und so dachte ich, die lieben Thäler und Gebirge zu durchwandeln, unser edles Land, einst so blühend und groß, vom Rheine und der Donau und alten Sagen durchrauscht, von hohen Bergen und alten Schlössern und deutschem tapferen Sinne beschirmt, und gekränzt mit den einzig grünen Wiesen, auf denen so liebe Traulichkeit und einfacher Sinn wohnt.“ — Da möchte man ja nur gleich selbst mit hinausziehen.

Aber es handelt sich nicht bloß um Anregung der Sache, sondern auch um ihre Verwirklichung, und deßwegen habe ich noch einige praktische Bemerkungen hinzuzusetzen.

Kleinere Turnfahrten von halben Tagen sollten so oft gemacht werden, als die Verhältnisse, d. h. theils die Witterung, theils aber auch die Rücksicht auf die Schule und ihre Arbeiten es nur irgend erlauben. Dazu eignen sich denn theils einzelne schulfreie Nachmittage, in welchen dann die Turnschule ausgesetzt wird, theils und vorzüglich die Feiertags- und Sonntags-Nachmittage, letztere natürlich nach Beendigung der Nachmittags-Katechisation, wo diese, wie es alte gute Sitte ist, von der Schuljugend besucht wird. An einem solchen namentlich sommerlangen Nachmittage

können füglich ohne Uebertreibung mit kräftigen Knaben und Jünglingen Märsche von 2—3, ja sogar 4 Meilen gemacht und so nach und nach die ganze auch etwas weitere Umgebung des Wohnorts nach allen Richtungen und in mannigfaltiger Abwechslung durchwandert werden. Allein aus den obigen Gründen ist es wünschenswerth, daß auch länger dauernde Fahrten gemacht werden. Dazu bieten sich nun theils die Feiertage als ganze Tage an, zu denen leicht noch hie und da der Nachmittag des vorhergehenden Tages gewonnen werden kann, theils aber sollte in jedem Sommer wo möglich eine größere Wanderung von mehreren Tagen vorgenommen werden, theils damit auch etwas größere Räume durchzogen und entferntere Gegenden besucht werden können, theils damit die Wanderer die Mühen und Anstrengungen eines solchen Wanderlebens, das Marschiren selbst, das Tragen der Ranzen, das Uebernachten auf Stroh, das Aufstehen vor Sonnenaufgang, das Bestehen auch eines ungünstigen Witterungswechsels in einem etwas längeren Zusammenhange erfahren und überwinden, aber auch an ihrem erfrischenden Einflusse sich erheben und kräftigen lernen. An Erziehungsanstalten sind solche jährlich einmal vorkommende etwas größere Turnfahrten nach und nach Regel geworden, ich kenne aber auch öffentliche Schulen, an welchen jugendfreundliche Vorsteher und Lehrer, welche ein Opfer nicht scheuen, auch mit einer größeren Zahl von Schülern solche Wanderungen von mehreren Tagen z. B. nach Prüfungen, wie in unserm Württemberg nach dem bekannten verhängnißvollen Landexamen (in den ersten Tagen des September) antreten. Auf großen Turnplätzen, auf denen die Zahl der Turner auf einige und sogar mehrere Hunderte steigt, hat die Sache allerdings ihre eigenthümlichen Schwierigkeiten. Zwar wird die Zahl der Mitgehenden aus naheliegenden Gründen sich immer um ein ziemliches ermäßigen, aber auch da leicht noch zu groß bleiben, um nicht die freie Bewegung des Zuges zu belästigen, und bei Erhaltung der so wichtigen Ordnung, beim Einkehren in Wirthshäusern, vor allem beim Uebernachten gar mancherlei Uebelstände und Beschwerlichkeiten herbeizuführen, und dadurch nicht nur dem beabsichtigten Zwecke Eintrag zu thun, sondern leicht auch hie und da die Freude an der Sache zu trüben. Hier ist kaum anders zu helfen, als daß die Gesammtzahl der Lustbezeugenden in verhältnißmäßige Abtheilungen getrennt wird, und entweder jede Abtheilung besonders unter der Leitung eines oder einiger Lehrer der betreffenden Schulen auszieht, oder, wenn sich dafür keine solche finden, der Turnlehrer zu verschiedenen Zeiten sich je einer Abtheilung widmet, so daß jede allmählig an die Reihe kommt.

Noch größere Fußreisen von 14 Tagen und darüber, welche nur während der Ferien vorgenommen werden können, sind natür-

lich in eben dem Maaße ansprechender, bildender und kräftigender, als sie weiter führen und länger dauern, allein sie werden — schon um der Kosten willen so wie aus andern Gründen — sich von selbst auf eine kleinere Anzahl beschränken. Sie können deßwegen nicht so eigentlich vom Turnplatze ausgehen, sondern müssen mehr Privatsache bleiben und eignen sich vorzugsweise für Erziehungs-Anstalten, wo immer ein Theil der manchmal weiter entfernten Zöglinge auch die Ferien in der Anstalt zubringt, wo eine solche Verwendung der Ferien deßwegen um so wichtiger und fruchtbarer ist, wo an den Lehrern der Anstalt die Führer und Leiter solcher Reisen von selbst zu Gebot stehen, und wo endlich meist auch die Kosten weniger Hindernisse in den Weg legen. Wie großen Gewinn aber solche Fußreisen gewähren, weiß ich aus vielfacher eigener wie fremder Erfahrung, und darf deßwegen aus bester Ueberzeugung auch sonst allen Vätern den Rath geben, sich je für eine angemessene kleine Zahl von Knaben oder Jünglingen zu vereinigen, diesen irgend einen tüchtigen jugendfreundlichen Führer zu verschaffen und so ihren Söhnen den großen Genuß und Gewinn einer solchen größeren Turnfahrt zu gewähren.

Wenn nun, um auf die Behandlung dieser Turnfahrten zu kommen, die Vereinigung von Freiheit und Gehorsam, von möglichst ungehinderter Bewegung und dennoch strenger Ordnung, schon beim Turnen überhaupt eine wichtige und sogar unerläßliche, aber freilich mitunter auch etwas schwierige Aufgabe ist, so findet dieß bei den Turnfahrten noch in erhöhtem Maaße statt. Ohne eine gewisse Freiheit verlieren sie nicht nur einen großen Theil ihres Reizes, sondern auch ihres Gewinnes; und doch ist strenge Ordnung unerläßlich, wenn sich die Sache nicht gleich Anfangs selbst vernichten soll. Es gilt dieß vorzüglich von bedeutenderen Turnplätzen, wo immer eine größere Zahl von Knaben und Jünglingen an den Turnfahrten Antheil nimmt und nehmen soll. Hier erzeugt schon die Masse manche Schwierigkeiten; der, wenn auch unschuldige, Muthwillen des Einzelnen geht sogleich wie eine Lawine weiter; noch gefährlicher aber ist natürlich der absichtliche Mißbrauch der Freiheit, welcher bei einer so großen Zahl immer auch von Einzelnen zu befürchten steht. Auf kleinen Turnplätzen, wo der Lehrer bei einer Turnfahrt nur so ein 10—20 oder auch 30 Knaben um sich versammelt hat, welche schon von der Schule her zu raschem und willigem Gehorsam gegen ihn gewöhnt sind, macht sich Alles weit leichter und wie von selbst. Aber auch auf größeren hängt natürlich das Meiste von dem Ansehen und der Achtung ab, in welche sich der Turnlehrer zu setzen weiß, und von seinem pädagogischen Takte; doch mögen einige Winke hier gegeben werden.

Das allgemeinste und Hauptmittel ist, wenn der schöne Geist

eines freiwilligen Gehorsams, wenn der edle Sinn für Ordnung und sittliche Zucht in einer jugendlichen Schaar zum Voraus möglichst einheimisch geworden ist. Je mehr die Turner überhaupt an Gehorsam, an Ordnung und Regelmäßigkeit bei den Uebungen gewöhnt sind, desto leichter wird auch auf einer Turnfahrt die Ordnung zu erhalten sein. Ein zweites, schon einigemal berührtes Mittel, auf das wir unten noch besonders zurückkommen, ist die Beiziehung der Jugend selbst zur Mitleitung und Mitaufsicht. Ein drittes endlich ist, daß Alles seine Zeit habe, und strengere Ordnung nur da, wo sie wirklich nöthig ist, verlangt und bestimmt gehandhabt, außerdem aber auch die freie jugendliche Bewegung mit der rechten Liberalität gestattet werde, so lange sie nur, was sich natürlich von selbst versteht, innerhalb der Grenzen der Bescheidenheit und Sittlichkeit bleibt.

Es ist deßwegen zweckmäßig, es ist nach Umständen sogar nothwendig, daß Alles, was zur Ordnung des Zuges und des Tages überhaupt gehört, voraus schon möglichst vorgesehen und bestimmt werde. Sobald die Schaar eine leicht zu übersehende Zahl übersteigt, wird sie in Züge getheilt, und jeder Zug unter einen am besten von den Betheiligten selbst zu wählenden Zugführer gestellt. Ueberall nun, wo theils um des sichern und ungehinderten Fortganges, theils um der Sitte und des Anstandes willen äußere Ordnung nöthig ist, also beim Aus- und Einmarsch, beim Zug durch Städte und Dörfer, beim Lagern unterwegs, vor allem beim Einkehren und beim Uebernachten sammelt sich auf ein bestimmtes Zeichen der Zug um seinen Führer und fügt sich seinen Anordnungen, ordnet sich sogar nach Umständen in eine bestimmte Zugordnung zu zwei, drei oder vier Mann, was sich z. B. beim Zuge durch eine Stadt oder ein Dorf gar gut ausnimmt, von den Beobachtenden gewöhnlich sehr beifällig gesehen und um der anständigen Ordnung willen belobt wird, den Turnern aber nicht nur meist selbst Freude macht, sondern auch um so leichter wird, als sie von den Exercirübungen aus bereits daran gewöhnt sind. Diese Ordnung wird auch bei Tisch und beim Uebernachten auf dem gemeinsamen Strohlager eingehalten, aber eben deßwegen muß bei der Bestimmung derselben die Wahl der Genossen der freien Neigung der Einzelnen überlassen werden. Nur werde sie vorausbestimmt und, wie überhaupt jede Ordnung, sobald es gilt, streng eingehalten und keine Abweichung geduldet, weil eine solche sogleich weiter führt und zwischen ihr und größeren Unordnungen dann keine Gränze mehr ist. Das bekannte: principiis obsta, gilt auch hier, und wenn gleich der erste Versuch der Unordnung oder des Ungehorsams mit voller Entschiedenheit zurückgewiesen und nöthigenfalls bestraft wird, so wird die Einhaltung der Ordnung unendlich erleichtert.

Eine fernere wichtige Rücksicht bei Turnfahrten bildet das Essen und Trinken und das Uebernachten. Wenn wir, wie oben die Zuversicht ausgesprochen worden ist, von dem Turnen einen wesentlichen Beitrag zur Herstellung einer größeren Einfachheit, Naturgemäßheit und Strenge der körperlichen Erziehung und unserer ganzen Lebensweise erwarten, so ist hier vor allem der Ort, dieß in Anwendung zu bringen. Durch bloße Gebote und bloßen Zwang würde freilich wenig erreicht werden; nur wenn es freiwillig und freudig geübt wird, hat es Werth, allerdings auch einen tief gehenden Werth; aber diese Freiwilligkeit kann erreicht werden. Wenn nur überhaupt der rechte, frische, gesunde Turngeist einheimisch ist, so geht es von selbst. Ist man vom Gehen recht hungrig und müde, so schmeckt auch die einfachste Kost vortrefflich, und der Knabe ist leicht befriedigt. Bei größeren Turnplätzen kommt es auch hiebei vorzüglich auf das Beispiel an, das die Aelteren, die Jünglinge geben, welches meistens auf die Jüngeren entscheidend zurückwirkt. Diese aber, die Jünglinge, können weit leichter theils durch die Idee, die in ihnen lebendig gemacht wird, theils durch das Bewußtsein, daß eben ihr Vorgang einen so wichtigen Einfluß habe, dafür gewonnen werden, wofür ich oben aus meiner Erfahrung die Belege gegeben habe. Sollte je unglücklicherweise einmal ein solcher Geist vermißt werden, und der Turnlehrer nicht auf die Einhaltung dieser so wichtigen Einfachheit rechnen dürfen, so unterlasse er so lange doch ja lieber jede Turnfahrt; sie könnte nur eben so nachtheilig wirken, als im umgekehrten Falle vortheilhaft.

Bei Märschen, welche auf einen bloßen Nachmittag beschränkt sind, ist es am geeignetsten, gar nicht einzukehren. Die Turner nehmen ihr Brod und vielleicht etwas Obst — mehr wäre nicht turnerisch — mit und lagern sich einmal auf einem schönen Punkte, um diese allereinfachste, aber durch Appetit gewürzte Mahlzeit gemeinsam einzunehmen. Hie und da vereinigt man sich auch einmal, zur Uebung, der Ausdauer gar nichts zu genießen, um dann einen recht tüchtigen Appetit mit nach Hause zu bringen. Soll aber doch einmal eingekehrt werden, so wird voraus bestimmt, was man genießen will; ob Milch, oder Bier, oder Wein, mag von den Umständen abhängen, jedenfalls mäßig und die Bestellung durchaus bloß von Einem, also am natürlichsten vom Lehrer, etwa mit Beihülfe der Zugführer, gemacht; auch ist es turnerisch, daß von Allen dasselbe genossen werde. Hier gilt es nun vor Allem, Sitte, Bescheidenheit, Ordnung streng einzuhalten, und das erste Zuwiderhandeln entschieden zu unterdrücken. Am besten ist es deßwegen, vor der ersten Turnfahrt dieß alles durchzusprechen, damit Jeder es für immer wisse. Bei Turnfahrten auf mehrere Tage ist es Regel, daß nur Einmal, nehmlich Abends, warme Speisen genos-

sen werden. Am besten zieht man von Hause Nachmittags aus, damit die erste Anstrengung nicht zu groß werde und als Einleitung gelte. Das Nachtlager wird immer durch einige vorausgeschickte Quartiermeister bestellt, um den Wirthen und der nachfolgenden Schaar Verlegenheiten und unnöthiges Warten zu ersparen. Das Nachtquartier ist in großen Räumen und wäre es auch nur einer Tenne ein gutes dichtes Strohlager, auf dem es sich am besten ruht, bei kühlen Nächten mit Teppichen zum Zudecken. Es wird möglichst früh zur Ruhe gegangen, um früh aufstehen zu können. Das Umkleiden, das nach einem heißen Tage so wohlthätige Anlegen frischer Wäsche und der besonders wichtigen frischen Fußbekleidung, welches letztere öfters geschehen muß, wird Abends, nicht Morgens vorgenommen, weil es Ruhe und Schlaf ungemein begünstigt. Sobald Alles in Ordnung ist und jeder seine Ruhestelle eingenommen hat, tritt auf ein bestimmtes Zeichen allgemeine Stille und dadurch schnell ruhiger tiefer Schlaf ein, eine Bestimmung, auf welche um so strenger gehalten werden muß, als sonst einzelne Unruhige oder Muthwillige die so nothwendige Ruhe der ganzen Gesellschaft stören können. Dagegen wird vor Sonnenaufgang wieder aufgebrochen, das Frühstück aber, das in Milch und Brod besteht, besser erst eingenommen, nachdem man bereits einige Stunden zurückgelegt hat. Es schmeckt dann noch einmal so gut. Nach ihm können leicht wieder 4 — 5 Stunden im Zusammenhange zurückgelegt werden, so daß man gegen Mittag bereits die bedeutendere Strecke des Tagmarsches hinter sich hat, und nun kommt es darauf an, daß man einen günstigen Platz zum Mittaghalten gewinnt; denn es handelt sich jetzt nicht bloß um das Essen, sondern auch, zumal bei warmen Tagen, um das Ruhen. Kann man in der Nähe eines Dorfes einen schattigen Platz bekommen, so läßt man sich die Lebensmittel, welche jetzt nur in kalter Küche, d. h. kaltem Fleisch mit Butterbrod, oder auch bloß dem letzteren mit Käse, und Bier oder Wein mit Wasser, bestehen, dahin schaffen, und richtet sich recht bequem ein. Ein solches Mittagessen nach tüchtigem Marsche auf einem schattigten ungestörten Lagerplatze und die darauffolgende Ruhe, an heißen Tagen auch ein Schlaf von einer oder einigen Stunden, hat etwas eben so Erquickendes als Ansprechendes, und ist, wenn alles recht günstig zusammentrifft, ein wahrer Hochgenuß. Aufgebrochen wird von solchen Mittagslagerstätten an heißen Tagen erst später und nur noch einige Stunden marschirt, damit man bald genug in das Nachtquartier kommt. Daß der Gesang, als ansprechender und erfrischender Begleiter, überall mitgeht, beim Ausmarsche, während des Zuges, auf den Lagerplätzen, bedarf nicht erst einer Anmahnung.

Uebrigens versteht es sich von selbst, daß nur Gesunde und

Kräftige an solchen Turnfahrten Antheil nehmen können, weßwegen bei der Zulassung gewissenhafte Vorsicht beobachtet werden, und jeder Antheilnehmende namentlich auch die bestimmte Erlaubniß der Eltern vorweisen muß.

Was jeder mitzunehmen hat, wird voraus bestimmt, theils damit er nichts Nöthiges vergesse, theils sich nicht mit Unnöthigem beschwere. Die Reisekleidung ist natürlich die Turnkleidung; aber sobald übernachtet werden soll, muß jeder noch einen Oberrock, ein zweites paar Beinkleider, Strümpfe, Pantoffeln, ein Halstuch und bei längerer Dauer auch noch weitere Wäsche zum Umkleiden, zumal wenn man naß geworden ist, und zum Schutz bei eintretender kühler Witterung bei sich haben. So lange man in Bewegung ist, schadet das Naßwerden nicht nur nichts, sondern ist vielmehr umgekehrt ein Mittel der Abhärtung, aber sitzen soll man nicht in nassen Kleidern, noch weniger sich schlafen legen. Wird man deßwegen auf einer Nachmittagsturnfahrt naß, so darf gar nicht eingekehrt, sondern so lange fortmarschirt werden, bis man entweder trocken geworden ist oder nach Hause kommt. Ist man beim Einkehren zum Uebernachten naß, so muß um so gewisser die nasse Kleidung womöglich ganz, jedenfalls die Fußbekleidung, mit trockener verwechselt werden. — Endlich dürfen auch noch einige kleine Reisebedürfnisse, wie Kämme, Schwamm, Nadel und Faden, etwas Leinwand für Verwundungen, und Papier zu Notizen nicht vergessen werden. — Der Zugführer muß sorgfältig darauf sehen, daß besonders anfangs nicht zu rasch gegangen wird, und daß deßwegen die Kleineren vorausgehen, — daß man bei Erhitzung nicht sogleich sich auf das Gras hinlegt, noch viel weniger trinkt u. s. w. Doch das sind Regeln, die sich von selbst verstehen und nur bei einer großen Zahl doppelt leicht übertreten werden, und deßwegen auch doppelte Vorsicht erfordern.

Wer noch Weiteres über die zweckmäßigste Behandlung der Fußreisen lesen will, den verweise ich auf das „Programm der Bender'schen Erziehungsanstalt in Weinheim an der Bergstraße, vom Jahr 1845, mit einer Beigabe von Karl Bender über das Reisen der Knaben.“ Es ist das Beste, was ich über diesen Gegenstand gelesen habe, und enthält durchaus gesunde, wahre und aus der langen Erfahrung eines tüchtigen Erziehers hervorgehende Ansichten, Beobachtungen und Winke.

Turnfeste.

Was über diese zu sagen ist, habe ich im Vorhergehenden bereits beinahe alles ausgesprochen, so daß ich nur darauf zurückverweisen darf. Festgehalten muß vor Allem werden, daß sie

ungezwungen und freiwillig aus der Sache hervorgehen, und daß nicht zu viel daran gekünstelt und gemacht werde. Daß sie aber wirklich nahe liegen, daß sie sich beinahe von selbst machen und gestalten, das beweist der bisherige Gang der Sache.

Unser Gutsmuths sagte schon vor 40 Jahren, noch bei den ersten Anfängen der Sache: „Wie gerne würden aufgeklärte Eltern die kaum nennenswerthen Beiträge dazu herschießen, wenn die Staatsbehörden und die Schulvorsteher die Sache durch Empfehlung unterstützten, wenn die Fürsten sich ihrer annähmen und diese heilsamen Uebungen zu Nationalfesten erhöben, woran es uns so sehr mangelt. Diese haben, gut angelegt, so etwas Großes, Herzerhebendes, so viel Kraft, auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Vaterlandsliebe einzuflößen und einen gewissen edlen Sinn selbst unter den niedrigsten Volksklassen zu verbreiten, daß ich sie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte.“ Was der würdige Veteran damals noch als frommen Wunsch aussprach, das ist jetzt seiner Verwirklichung nahe. Aber man darf mit den Volksfesten nicht anfangen wollen, sondern muß mit ihnen aufhören, sie müssen sich aus den kleineren und größeren Turnfesten allmählig selbst entwickeln und, wie ich es oben bezeichnete, die Spitze des Ganzen bilden. Wie sich auf dem einzelnen Turnplatze das jährliche Turnfest am Schlusse der Sommerübungen ganz ungezwungen macht und mit Kränzen und Gehängen von Eichenlaub, mit der Turnfahne, mit Gesang und Reden, mit Wettübungen und kleinen Preisen den freudigsten Wetteifer der Turner, sowie die lebendigste Theilnahme der Eltern und einer großen Zuschauermenge erregt, das habe ich oben schon ausgeführt. Ohne alle Vergleichung ansprechender aber sind sie, wenn einige benachbarte Turnplätze sich zur gemeinsamen Feier vereinigen. Schon vor bald 30 Jahren, nachdem ich auf meiner bescheidenen lateinischen Schule das Turnen einige Jahre lang betrieben und einige Freunde und Collegen es nun gleichfalls begonnen hatten, faßte ich den Gedanken zu einem solchen gemeinsamen Schul- und Turnfeste, und sprach ihn in unserm württembergischen öffentlichen Blatte, dem schwäbischen Merkur, aus. Der Gedanke wurde wohl, wie ich da und dort vernahm, gut aufgenommen, blieb aber damals ohne Erfolg, denn die Sache war noch zu neu und hatte noch zu wenig Wurzel gefaßt. Was mir damals nicht gelang, das hat sich mir jetzt ungesucht und auf die erfreulichste Weise in die Hände gegeben. In dem Kreise meines Schulinspektorates traf ich, wie ich oben bemerkte, schon vor einigen Jahren, als mir dieser Auftrag ertheilt wurde, einige Schulen an, an denen durch das Verdienst tüchtiger Lehrer trefflich geturnt wurde. Gleich damals schon lud ich bei den Visitationen, an deren Schlusse immer auch Turnübungen vorgenommen wur-

den, einigemal die Turner irgend einer der Nachbarschulen dazu ein; seitdem nun aber beinahe an allen Schulen Württembergs Turnplätze errichtet sind, und in meinem Kreise allein bereits nicht weniger als 23 nur in Landstädten bestehen, habe ich im vorigen Jahre den Versuch gemacht, meinen alten Gedanken noch bestimmter auszuführen und je mehrere benachbarte Schulen zu solchen Turnfesten zu vereinigen. Vielleicht langweilt es die Leser nicht, wenn ich eines davon kurz schildere, sofern es das, was ich meine und vorschlage, an einem erlebten Falle zur Anschauung bringt.

In Bietigheim, einem Städtchen im freundlichen Enzthale, war Mittags die Visitation beendigt, und die Knaben, die in der Schule etwas Tüchtiges geleistet hatten und dabei unter die besten Turner des Kreises gehörten, standen nun in ihren hübschen Turnkleidern und mit ihrer Fahne aufgeschaart da in freudiger Erwartung dessen, was nun kommen sollte. Da ertönte auf einmal türkische Musik von der Brücke her, und siehe da, die Heerschaar von Markgröningen, einer in der Geschichte Württembergs wichtigen Stadt, an welcher einst der Besitz der Reichssturmfahne haftete, zog in kriegerischem Marsche heran, eine friedlichere Fahne, als jene einst war, in der Mitte. Es war dort alte städtische Sitte, daß die Schüler die der Stadt gehörigen Instrumente spielen lernten. Das paßte denn ganz trefflich zu dem Feste und die Nachbarn wurden mit Jubel aufgenommen. Kaum hatten sie sich begrüßt, als vom Berge herab auf der entgegengesetzten Seite unter Trommelschlag die Turner von Brackenheim, eine starke Schaar trefflich geübter Knaben, in schöner Haltung heranzogen, und ihnen bald von Ost und West her noch die Marbacher, die Besigheimer und Beilsteiner folgten. Mittlerweile hatte sich das ganze Städtchen an der Schule und der Hauptstraße versammelt, die Turner stellten sich nach ihren Schulen in Ordnung. Die beiden wohleinexercirten Schulen bildeten mit ihrer Musik und ihren Trommeln den Anfang und Schluß des Zuges, in welchem die Fahnen der sämmtlichen Schulen flaggten, und nun bewegte sich dieser, begleitet von allen Lehrern, den städtischen Behörden und einer großen Menge von Zuschauern in schöner Ordnung in das Thal hinaus auf den nahegelegenen Turnplatz. Die besonders gute Haltung der beiden exercirten Schulen machte dabei einen so günstigen Eindruck, und die militärischen Bewegungen und Schwenkungen, welche sie am Schlusse auf dem geräumigen Turnplatze ausführten, trugen so viel zur schönen Ordnung des Ganzen bei, gaben eine so erfreuliche Zugabe zu dem Feste, daß die übrigen Schulen sich sogleich auch zu diesen Uebungen entschlossen. Auf dem Turnplatze nun wurde zuerst ein großer Kreis geschlossen, ein Lied gesungen, und nun richtete ich einige aufmunternde Worte zuerst an die fröhliche Knabenschaar und dann, die Sache

allgemeiner und höher fassend, an die Lehrer, an die Eltern, an die städtischen Behörden. Jetzt begannen die Wettübungen. Die Frauen der Stadt hatten eine bedeutende Zahl von zum Theil hübschen Preisen gestiftet, die nun zur Schau vorlagen und wahrscheinlich manches eifrige Turnerherz lebhafter klopfen ließen. Einige Lehrer nebst einigen andern Turnfreunden bildeten die Kampfrichter, und theils um den Knaben die möglichste Gewährschaft der Unpartheilichkeit zu geben, theils um sie durch dieses Vertrauen zu heben, ließ ich auch einige der besten Turner von ihren Lehrern darunter wählen, eine Maaßregel, welche, wie es sich zeigte, ihre Wirkung nicht verfehlte. Die Uebungen gingen zum Theil vortrefflich, und mancher größere Turnplatz hätte sich der Gewandtheit und Tüchtigkeit dieser 12- und 14jährigen Knaben nicht zu schämen gehabt. Nun wurde über die Preisträger entschieden, wieder ein Lied gesungen und jetzt nach einigen geeigneten Worten die Preise selbst von den Frauen vertheilt. Es war gar hübsch anzusehen, wie die einen Knaben dabei sich mit schüchterner Bescheidenheit oder auch knabenhafter Hast und Ungeschicklichkeit benahmen, andere aber auch mit offenem freiem Blicke und sicherer wenn gleich bescheidener Haltung ihre Preise in Empfang nahmen. Wie nahe lag der Gedanke, was werden diese Knaben einst als Männer sein und leisten? — Jetzt wurden noch die obenbemerkten militärischen Märsche und Schwenkungen zur großen Freude aller Anwesenden, unter Begleitung ihrer türkischen Musik ausgeführt, und nachdem ich den Turnern noch meine und sämmtlicher Anwesenden lebhafte Zufriedenheit ausgedrückt und Hoffnungen für die Zukunft daran angeknüpft hatte, ging der Zug wieder in derselben Ordnung, jetzt aber unter fröhlichem Turngesang in die Stadt zurück. Die Gäste genossen noch etwas und zogen nun, alle gleich befriedigt und gleich gehoben, freudig ihre Straße. Sie hatten zum Theil noch 2 — 3 Stunden weit zu gehen. Einige Wochen nachher, bei einem ähnlichen ebenfalls sehr befriedigenden Turnfeste in Eßlingen wurden am Schlusse sämmtliche Turner von einer Anzahl jugendfreundlicher Väter mit einem Glase Bier und einem Butterbrode bewirthet, und dieses so einfache und doch so gastliche Mahl, bei welchem die ganze Schaar nach tüchtiger Anstrengung noch fröhlich beisammen saß und es sich schmecken lassen durfte, machte einen doppelt ansprechenden Schluß. Es war in Bietigheim, wo der Sache so viel freundliche Aufmerksamkeit gewidmet worden war, gewiß nur vergessen worden, weil das Ganze noch neu war, und man auch da erst manches noch lernen muß. Jedenfalls wird das, was ich oben (S. 86) über das Wiederaufleben der Gastfreundlichkeit bei solchen Gelegenheiten gesagt habe, durch diese Erfahrung bestätigt.

Wie natürlich, wie einfach und anspruchslos und dabei wie

kostenlos waren diese Jugendfeste, und doch welch freudigen Eindruck machten sie auf Jung und Alt! Die ganze Vorbereitung bestand darin, daß ich die betreffenden Lehrer zuvor ersucht hatte, sich über die Sache zu vereinigen. Und doch liegen in eben diesen Festen gewiß die Keime wichtiger Entwicklungen. Daß seit den letzten Jahren bereits auch größere Turnfeste in Süddeutschland gefeiert worden sind, in München, Reutlingen u. s. w., welche von allen Turnplätzen des südwestlichen Deutschlands, namentlich auch von den ausgezeichneten Hanauer Turnern beschickt worden sind, ist aus den öffentlichen Blättern bekannt. Was jene im Kleinen, das leisten diese in größerem Maaßstabe, und wenn ich einen Wunsch dabei habe, so wäre es nur der, daß mit den letzteren noch ein paar Jahre hätte gewartet werden mögen, bis durch die ersteren zuvor noch die rechte Vorbereitung und Vorübung dafür gegeben gewesen, und die großen Turnfeste dann ebenso natürlich und freiwillig, gleichsam als Bedürfniß, aus diesen kleinen hervorgegangen wären, wie die letzteren aus dem Turnen selbst. Es hätte dieß vielleicht noch eine größere Bürgschaft für ihre richtige und gesunde Gestaltung und Haltung und ihre Weiterentwicklung gegeben. Doch wollen wir uns auch so des bereits Eingeleiteten freuen, und es als Unterpfand späterer Fortschritte dankbar annehmen.

Eines glaube ich noch bemerken zu müssen. Es wird immer wichtiger, daß unsere Knaben und Jünglinge sich darauf vorbereiten, als Männer einmal öffentlich aufzutreten und einfach, aber doch gewandt, praktisch und doch lebendig und ergreifend zu sprechen. Diese Turnfeste bieten eine Gelegenheit zu dieser wichtigen Uebung dar. Das Turnen selbst mit seinen Erlebnissen und den Ideen, die sich so nahe und lebendig daran anknüpfen, geben dem Knaben, geben in noch höherem Maaße dem Jünglinge einen so wahren, aus dem Leben und der Wirklichkeit genommenen und doch zugleich einen so idealen und erhebenden Stoff zum öffentlichen Aussprechen vor Mitschülern und Lehrern, vor Behörden und theilnehmenden Zuschauern, daß diese Gelegenheiten nicht unbenützt gelassen werden sollten. Ich habe die Sache Jahrelang auf dem Stuttgarter Turnplatze erprobt, und in der trefflichen Schule in Brackenheim hat der Lehrer bis jetzt noch alle Jahre bei der Visitation am Schlußturnen einen seiner Schüler auftreten lassen, und die Aufgabe ist immer gut gelöst worden.

Auch kann ich mit großer Befriedigung hier hinzusetzen, daß die württembergische Oberstudienbehörde bereits das Abhalten solcher kleineren durch eine Vereinigung benachbarter Schulen sich bildenden Turnfeste bei Gelegenheit der Visitation durch die Kreisschulinspektoren nicht nur gebilligt sondern auch allgemein empfohlen hat, und zwar mit der besondern Bemerkung, „daß

sie eine Gelegenheit darbieten, durch einzelne nach dem Ermessen der Lehrer hiezu geeignete Schüler kleine Reden halten oder vaterländische Gedichte vortragen zu lassen.“ Diese Verfügung ist gewiß der allgemeinsten Beachtung und Anwendung werth.

Der Gesang.

Ursprünglich war der Gesang nicht mit dem Turnen verbunden, und Jahns „Turnkunst“ erwähnt noch nichts davon. Allein bei der Gesangeslust unseres Volkes lag die Verbindung nahe, und an Dichtern fehlte es auch nicht. Freilich kam anfangs aus der nächsten Zeit nach den Freiheitskriegen manches Ueberschwengliche und beinahe Ungenießbare vor, allein das sichtete sich bald von selbst, und es ist nun so ziemlich allgemeine Sitte geworden, die Uebungen mit einem Turnliede zu beginnen und zu schließen, und es haben sich dafür auch gute Sammlungen gebildet. Einer Empfehlung oder gar Vertheidigung bedarf diese schöne Sitte gewiß nicht. Der Gesang hat ja etwas so ansprechendes und weiß alle Saiten des Gemüthes so gut anzuschlagen, so glücklich zu stimmen, daß er überall und besonders also im Jugendleben recht gepflegt und gefördert werden sollte. Ein frisches Turnlied, ein fröhliches Jugendlied, ein erhebendes Vaterlandslied, wirken oft mehr als jede Ansprache, und bereiten jedenfalls zu den Worten trefflich vor. Welche ausgezeichnete Dienste thut der Gesang nicht namentlich auch auf Turnfahrten, wo er die fröhliche Stimmung erhält oder auch erst wieder frisch weckt, trefflich bindet und zusammenhält und jedem Gefühl und jeder Aufwallung der Freude erst gleichsam Wort und Sprache verleiht. Ueberhaupt darf man wohl vielleicht sagen: ohne Gesang kein recht gehobenes fröhliches Jugendleben. Daß er der lebendigste und erhebendste Träger nationaler Ideen und Gesinnungen für Jung und Alt ist, bedarf ohnedieß nicht erst eines Beweises. Wem ginge nicht bei Arndts herrlichem: „Was ist des Deutschen Vaterland —“, das Herz auf! Auf der andern Seite hat die Verpflanzung des Gesanges auf den Turnplatz und in das Turnleben auch umgekehrt den Gewinn gebracht, daß sie, was bisher bloß beim religiösen Gesang durch seine Anwendung im Gottesdienst der Fall war, nun auch den sogenannten weltlichen Gesang, im Gegensatz gegen den kirchlichen, der ebenfalls Gegenstand des Schulunterrichts ist, aus den bloßen Schulübungen in das Jugendleben selbst eingeführt und dadurch praktisch und lebendig gemacht hat. Es bleibt deßwegen wohl nichts dabei zu erinnern übrig, als daß bei der Auswahl der Lieder, welche die Jugend in die Hand bekommt, recht besonnen und gewissenhaft verfahren und ebensowenig Hohles und Unver-

bautes als Undichterisches und Triviales gegeben werde, sondern einfache, wahre und deßwegen auch gesunde und dann die Jugend gewiß ansprechende und bildende Poesie, Erzeugnisse unserer großen deutschen Dichter, Natur- und Vaterlandslieder, und natürlich vor allem solche, welche auch das Jugend- und Turnleben von seiner edleren Seite zu fassen und es dadurch zu heben und zu weihen vermögen *).

Die Turnkleidung.

Sie hat sich bekanntlich einfach aus dem Bedürfniß ergeben, und ist schon von den ersten Philanthropinisten und von unserem Gutsmuths so ziemlich in der Weise vorgeschlagen und angewendet worden, wie wir sie jetzt noch haben: einfache Jacken und Beinkleider aus ungebleichter oder auch aus gestreifter Leinwand, ohne Halsbinden und ohne Mützen. Da die Sitte gegenwärtig, wenn gleich sehr ohne Noth, die letzteren fordert, so müssen sie wenigstens auf dem Turnplatze und vollends gar beim Turnen abgelegt werden. Diese Kleidung hat seitdem auch ihre volle Zweckmäßigkeit bewährt, denn sie ist bequem und leicht, stark und wohlfeil, und gewährt daneben noch den nicht zu verachtenden Vortheil, daß sie Arme und Reiche gleich macht, was im Knabenstaate seine gar gute Bedeutung hat. Schon für das Auge nimmt sich die Gleichheit der Farbe und des Schnittes gut aus. Es darf aber noch ein Umstand nicht übersehen werden. Je allgemeiner und volksthümlicher das Turnen wird, desto mehr fängt diese Kleidung an, eine gewisse Allgemeingültigkeit zu erhalten, von dem Turnplatze aus auch in das tägliche Leben überzugehen und aus der bloßen Turntracht zur allgemeinen Jugendtracht zu werden. Dazu aber eignet sie sich eben um der obigen Eigenschaften willen besonders gut, und wird damit wohl auch ihrerseits einigen Beitrag zu der so wichtigen Vereinfachung der Bedürfnisse und des Lebens geben. Wenn dann aber vorerst auch nur unsere Jugend eine nicht erzwungene oder künstlich gemachte, sondern freiwillig und von selbst sich ergebende Gleichheit in der Kleidung gewinnt, und das Auge sich einmal daran gewöhnt hat, so könnte das leicht auch ein Wink für uns Alte werden, uns endlich einmal von der albernsten aller Gewaltherrschaften, der der Mode, unabhängig zu machen, und auf eine einfache bleibende

*) Das Beste, was mir bis jetzt darüber bekannt geworden, ist „Strebels Liederlust, Stuttgart, Metzler,“ von dem überdieß gerade gegenwärtig eine neue Auflage zu gewarten steht, in welcher der zu einer solchen Arbeit als Pädagog wie als Musiker gleich sehr berufene Verfasser gewiß die indeß gemachten Erfahrungen benützen und etwas möglichst Vollkommenes liefern wird.

Gesammttracht zurückzukommen. Daß davon das Heil Deutschlands nicht abhängt, weiß ich so gut als Andere, aber daß eine solche Stetigkeit denn doch etwas Würdigeres und zugleich allerdings auch Nationaleres hätte, als die klägliche Haltlosigkeit, mit der wir uns dem übermüthigen und ewig wechselnden Geschmack oder Ungeschmack der Pariser Schneider willenlos unterwerfen, das ist eben so unläugbar.

Indem nun aber eben die bisherige Turnkleidung diese Allgemeinheit zu bekommen anfängt, so war es natürlich, daß auch der Schönheitssinn der Jugend einige Anforderungen machte, und daß z. B. die Jacke, welche allerdings hie und da etwas Nachläßiges und Kuttenhaftes hatte, etwas passender und kleidsamer gemacht, und ihr sogar durch irgend eine grüne oder rothe Schnur oder Einfassung etwas Buntes gegeben wurde, sowie die Vorturner ohnedieß eines Abzeichens, sei es durch solche Schnüre, oder durch ein Band um den Arm oder eine Schärpe, bedürfen. Wer wollte das tadeln? Zu einem so einfachen und unschuldigen äußern Schmuck hat die Jugend ihr volles Recht. Aber weiter darf es auch nicht gehen, und neben diesem sehr erlaubten Zugeständniß werden Lehrer und Erzieher mit ebensoviel Entschiedenheit darauf zu halten haben, daß dieser Schmuck der Turnkleidung auf keinerlei Weise in Zierbengelei, von welcher ich bereits auch schon Spuren getroffen habe, übergehe, und eben damit nicht nur ihres ersten und eigentlichen Zweckes ganz verfehle, sondern sogar dem Fehler, welchem dadurch begegnet werden soll, selbst Vorschub leiste.

Der Unterricht und die Leitung.

Wenn das Turnen einen wesentlichen Bestandtheil der öffentlichen Erziehung ausmachen soll, so muß auch seine Leitung ebendamit und nothwendig eine *erziehende*, und der *Turnlehrer ein Erzieher* sein. Die natürlichsten Turnlehrer sind somit die *Lehrer der Schulen selbst*. Aber indem diese, als die natürlichen öffentlichen Erzieher der ihnen anvertrauten Jugend, auch die Leitung des Turnens übernehmen, — und in der That, wer Freude an seinem Berufe und ein Herz für die Jugend hat, wird und darf diese ausgezeichnete Gelegenheit, auf die Jugend einzuwirken, gar nicht aus der Hand lassen, — tritt auch schon von dieser Seite her in Wahrheit ein neues Stadium in der öffentlichen Erziehung ein. Denn die Lehrer können sich nicht auf die bloße Turnschule beschränken, sondern müssen in allmähliger beinahe nothwendiger Wechselwirkung sich auch der Spiele ihrer bisherigen bloßen Schüler und endlich ihres ganzen jugend-

lichen Lebens und Treibens annehmen, und werden eben damit, was bei den eifrigeren freilich auch bisher meist schon der Fall war, aus bloßen Lehrern zu eigentlichen Erziehern. Dadurch wird ihre Aufgabe schwerer, ihre Verpflichtung größer und ihre Stellung wichtiger. Dieß wird in weiterer Folge den Staat nöthigen, bald neben den bisherigen Entscheidungsgründen bei ihrer Anstellung auch noch weitere neue in die Wagschale zu legen, aber hoffentlich wird er dann zugleich auch die Verpflichtung fühlen und anerkennen, diese Lehrer für ihre schwereren und wichtigeren Leistungen auch etwas besser zu belohnen.

Auf kleinen Turnplätzen nun ergibt sich die Sache von selbst so. Hier haben, wie z. B. die württembergische Verordnung es bestimmt und wie es auch kaum anders möglich ist, der oder die Hauptlehrer der Schule auch wirklich die Leitung des Turnens zu übernehmen. Nur wird sich hier die Frage erheben: Wie dann, wenn der Lehrer selbst nicht turnfertig oder auch nur turnkundig ist? — Nun, dann muß allerdings für einen solchen gesorgt werden. Es sind mir schon mehrere Fälle der Art vorgekommen, aber es ist immer noch Rath geworden. An einem Orte hat ein anderer junger Angestellter, ein ehmaliger Schüler meines hiesigen Turnplatzes, zwei Jahre lang die Uebungen geleitet, an zwei anderen Orten haben junge Männer, welche eben von der Universität herkamen, die Sache eingerichtet, an mehreren Plätzen sind Unterlehrer und Gehülfen der deutschen Schule, welche ihre Turnfertigkeit aus den Schullehrer-Seminarien mitbrachten, gegen eine sehr bescheidene Belohnung dafür angestellt, und an einigen andern endlich ehmalige Unteroffiziere dazu benützt worden. Beide letzteren, d. h. Unterlehrer und Unteroffiziere, gaben den Unterricht, wie ich gefunden habe, und wie es in ihrem eigenen Bildungsgange liegt, besonders methodisch und sorgfältig, und es möchten vor allem die deutschen Schulgehülfen schon um ihres pädagogischen Berufes willen vorzugsweise zu empfehlen sein. Aber immer führten die Lehrer der lateinischen und Realschule selbst die Aufsicht und behielten die erziehende Leitung in der Hand. Daran muß unter allen Umständen festgehalten werden, dann fällt auch die Besorgniß eines nachtheiligen Einflusses aus der Wahl von Turnlehrern aus dem Militärstande weg, wiewohl ich solchen aus mehrfältiger Erfahrung das Zeugniß eines durchaus anständigen und ehrenwerthen Benehmens nicht versagen kann. Irgend eines dieser Auskunftmittel nun läßt sich gewiß beinahe überall anwenden. Sollte aber je einmal gar kein Rath geschafft werden können, und der Lehrer hätte, was aber gegenwärtig kaum mehr wahrscheinlich ist, überdieß auch noch gar keine Anschauung von Turnübungen, nun so versuche man das oben (S. 96) vorgeschlagene Mittel, das gewiß zum Ziele führt.

anders ist es auf größeren Turnplätzen. Diese bedürfen um der bedeutend größeren Aufgabe willen immer eines besonderen Turnlehrers. Ist dieser nun ein wissenschaftlich und pädagogisch gebildeter Mann, dem schon diese seine wissenschaftliche Stellung bei seinen Schülern Achtung und Geltung verschafft, und der seine Aufgabe von dem höheren erziehenden Standpunkte aus auffaßt, so sind ja ebendamit alle Bedingungen erfüllt. Die preußische Verordnung verlangt deßwegen, „daß die Annahme von Lehrern, welche bloß zur Ertheilung des gymnastischen Unterrichts befähigt und nur mittelst dessen ihren Lebensunterhalt zu gewinnen genöthigt seien, möglichst vermieden, vielmehr die unmittelbare Leitung der gymnastischen Uebungen in der Regel einem der ordentlichen Lehrer und zwar der oberen Classen der betreffenden Anstalt (um der Einwirkung auf die bereits erwachsenen Schüler willen) übertragen werde.“ Läßt sich ein solcher finden, um so besser; gelingt es aber nicht, und die Anstalt ist auf einen bloßen Turnlehrer im engern Sinne beschränkt, an den aber natürlich jedenfalls die unerläßliche Bedingung eines strengsittlichen ehrenwerthen Charakters und Lebens gemacht werden muß, so muß eben in ähnlicher Weise geholfen werden, wie an den obigen kleineren Schulen, d. h. dadurch, daß die pädagogische Leitung des Turnplatzes in die Hände eines durch seine Bildung und Stellung der Aufgabe vollkommen gewachsenen Lehrers der Schule gegeben wird.

Daß der Aufseher und Leiter eines Turnplatzes mehr als ein anderer Lehrer es verstehen muß, sich das Vertrauen und die Anhänglichkeit der Jugend zu erwerben, ergibt sich hinlänglich aus allem früher Entwickelten, sowie aus der Natur des Verhältnisses. Nur dann kann er mit wahrhaft günstigem Erfolge zu wirken hoffen, während bloßes Gebieten oder gar Schulzwang der Sache mehr schaden würde als nützen. Glücklicherweise aber wird die Aufgabe eben durch die Eigenthümlichkeit des Verhältnisses auch wieder wesentlich erleichtert, und wer nur Freude an der Jugend und ein Herz für die Jugend hat und neben seiner wissenschaftlichen Stellung die gehörige Willenskraft und Festigkeit besitzt, dem wird die Sache gewiß nicht schwer.

Eine wesentliche Unterstützung dieser Leitung, und damit kommen wir noch einmal auf den schon mehrfach berührten Punkt zurück, gewährt die Beiziehung der Jugend selbst zur Mitleitung. Da ich dieses wichtigen Hülfsmittels, das zugleich so viel erziehenden Einfluß hat, sonst nirgends erwähnt finde, so gebe ich, statt allgemeiner Betrachtungen und Rathschläge, vielleicht am besten meine eigenen vieljährigen Erfahrungen darüber. Auf dem Boden solcher Erfahrung wird es dann Jedem am leichtesten werden, sich das allgemein Wahre herauszufinden und seinen besondern Verhältnissen anzupassen.

Mit Anfang jedes Halbjahres ließ ich mir meinen sogenannten Ausschuß neu wählen. Das Recht, an der Wahl Antheil zu nehmen, begann mit dem Eintritte in das vierzehnte Jahr, und ging somit noch ein Jahr unter die Confirmation herunter, in der Absicht, auch das reifere Knabenalter, welches bereits ein Auge für seine Umgebungen gewinnt und ein solches Vertrauen wohl zu schätzen und zu verdienen weiß, in das Interesse und zu einer ernsteren Auffassung der Sache heranzuziehen. Das Recht der Wählbarkeit trat in der Regel erst mit zurückgelegtem sechszehnten Jahre, also für die zwei ältesten Jahresstufen ein, wobei ich bemerken muß, daß in den württembergischen Gymnasien die oberste zehnte Classe (die prima der norddeutschen) die Altersclasse von 17 — 18 Jahren umfaßt, und ältere Jünglinge nur ausnahmsweise das Gymnasium besuchen. Vor der Wahl machte ich die ganze versammelte Schaar auf die Bedeutung der Sache aufmerksam, wie es sich um Handhabung von Gesetz und sittlicher Ordnung handle, zu der sie durch die Wahl selbst beizutragen hätten, bei der sie aber eben damit auch sich um so mehr zu freiwilligem Gehorsam anheischig machten, und wie es deßwegen nicht nur Pflicht und Ehrensache für sie sei, sondern auch in ihrem eigenen Interesse liege, bei der Wahl von Kameraden, deren Mitaufsicht und nach Umständen deren Entscheidung sie sich zu unterwerfen hätten, von allen Nebenrücksichten abzusehen und nur diejenigen zu wählen, welche sie für die tüchtigsten hielten, und welchen sie um ihres sittlichen Ernstes und ihrer Gewissenhaftigkeit willen Vertrauen schenken könnten. Nun wurde das Verzeichniß der wählbaren Jünglinge vorgelesen und dann von jedem Wahlberechtigten der Wahlzettel geschrieben. Ich ließ mir in der Regel zehn wählen. Am nächsten Turntage theilte ich das Ergebniß der Wahl mit, und zwar wurden alle, welche irgend Stimmen erhalten hatten, von der geringsten Stimmenzahl an aufwärts vorgelesen, und die zehn letzten mit den meisten Stimmen als Ausschuß, etwa die fünf nächstvorhergehenden als Ersatzmänner bezeichnet. Und wenn es nun gleich nothwendig ist, daß bei einer solchen Wahl im G e b i e t e d e r E r z i e h u n g der Erzieher und Lehrer sich das Bestätigungsrecht und also auch ein Veto vorbehalten muß, so kann ich doch nicht anders sagen, als daß ich beinahe ohne Ausnahme mit diesen Wahlen sehr wohl zufrieden zu sein Ursache hatte, und die Wählenden einen sehr sicheren Blick bewiesen. Auch machte die Eröffnung der Wahl immer einen tiefen Eindruck. Von Scherzen, Neckereien u. dgl., was in jugendlichen Kreisen sonst so gerne vorkommt, war dabei nie die Rede, vielmehr wurde dieses Urtheil der jugendlichen Gemeinde, das nicht ein ägyptisches Todtengericht über Verstorbene, sondern ein eigentliches Sittengericht über Lebende war, mit dem größten Ernste aufgenommen; es galt

als ein unbestochenes Zeugniß der ganzen Schaar über die sittliche Würdigkeit der Kameraden, hob und stärkte dadurch die Gewählten und reitzte die jüngeren, sich dereinst denselben Preis zu erwerben. Und wenn die ganze Maaßregel keine andere Bedeutung hätte, als diese sittlichrückwirkende, so verdiente sie gewiß schon dadurch, als Erziehungsmittel, alle Beachtung. Denn von unlautern Künsten, durch die sich Einzelne die Stimmen zu verschaffen gesucht hätten, wurde, so weit ich irgend erfuhr, nie auch nur ein Versuch gemacht, von einem Buhlen um die Gunst der Kameraden aber konnte ebensowenig die Rede sein. Die Jugend hat einen zu gesunden und unbefangenen Blick dafür, auch habe ich dieß ebenfalls nie bemerkt; wohl aber umgekehrt, daß die Gewählten, wie ich schon früher gesagt habe, mit großem Ernste, manchmal mit beinahe rigoristischer Strenge in Ausübung ihrer Aufgabe verfuhren, und nichts weniger als um Volksgunst sich bewarben. Auch hatten sie es allerdings nicht nöthig; denn wenn man weiß, wie viel im Kreise der Jugend der Unterschied weniger Jahre ausmacht, und in welch gebietendem Ansehen die tüchtigeren Schüler der oberen und obersten Classen bei den jüngeren stehen, so liegt es nahe, welch bedeutenden Einfluß sie haben mußten und wie kräftig sie deßwegen auch, und damit komme ich auf den nächsten Zweck ihrer Wahl, die Einhaltung von Ordnung und Sittlichkeit zu unterstützen vermochten. Denn sie waren, wie ich schon früher erzählt habe, bei der ganzen Leitung des Turnwesens meine Gehülfen, mit ihnen berieth ich alle wichtigeren Maaßregeln, die ich zu nehmen hatte, durch sie erhielt ich den entschiedensten Einfluß auf die Gesammtheit der Turner, sie waren meine Stellvertreter, wenn ich einmal nicht auf dem Turnplatze erscheinen konnte oder ihn früher verlassen mußte, sie waren die natürlichen Zugführer bei Turnfahrten, sie hatten die Hauptstimme bei Spielen, überhaupt im ganzen Leben und Treiben der jugendlichen Gesellschaft. Sie rügten manche kleinere Vergehungen für sich allein, verhandelten mit Angeschuldigten zum Voraus, und legten Manches bei; vor den auf dem Turnplatze unter meiner Leitung versammelten Ausschuß gefordert zu werden, galt als eine an sich schon gefürchtete Strafe.

In ähnlicher Weise läßt sich gewiß auf jedem größeren Turnplatze die Sache behandeln, und ich brauche nicht erst zu wiederholen, daß der weise und kräftige Erzieher die erforderlichen Erweiterungen oder Beschränkungen von den jeweiligen persönlichen wie sächlichen Verhältnissen abhängig machen wird.

Hat ein Turnplatz keine älteren Schüler, wie es bei den gewöhnlichen lateinischen und Realschulen, deren Stufenalter gewöhnlich mit dem vierzehnten Jahre schließt, der Fall ist, so erleidet die Maaßregel natürlich große Beschränkungen. Die Knaben sind

einestheils zu Manchem noch nicht reif genug, anderntheils aber ist das Bedürfniß auch weit geringer, nicht nur weil die Zahl sich häufig weit leichter übersehen läßt, sondern auch weil der erziehende Lehrer das Knabenalter noch weit unbedingter in seiner Hand hat. Daß aber annähernd doch Manches geschehen kann, habe ich mehrere Jahre als Lehrer an kleineren und isolirtstehenden Schulen ebenfalls erfahren. Auch der am Uebergange in das Jünglingsalter stehende tüchtige Knabe übt schon ein nicht unbedeutendes Uebergewicht über seine jüngeren Kameraden aus, und selbstgewählte Unteraufseher werden auch hier theils bei den Uebungen selbst, theils bei den Spielen und bei Turnfahrten gewiß gute Dienste thun. Nur bedarf es dabei noch mehr der besonnenen Leitung des Lehrers, daß er immer das Rechte zu treffen wisse.

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die Gewinnung der Vorturner. Jede Riege hat ihren Anmann und ihren Vorturner. Der erste gehört zur Riege selbst, macht jede Uebung zuerst und muß deßwegen der turnfertigste der ganzen Riege sein; er ist zugleich der Stellvertreter des Vorturners. Der letztere hat die Riege zu leiten und den Unterricht zu ertheilen, und ist deßwegen meist älter als die Riege. Er muß wohl turnfertig und turnkundig sein, aber nicht gerade ausgezeichnet. Wichtiger ist, daß er Besonnenheit und kräftige Entschiedenheit besitze, um sich bei der Riege in das gehörige Ansehen zu setzen und seine Haltung nicht zu verlieren. Die ältesten Riegen erhalten natürlich von selbst gleichaltrige, für das wilde und oft ungebärdige Knabenalter suchte ich mir aus den ältesten recht kräftige und entschiedene Jünglinge aus, für die kleinsten dagegen milde und wohlwollende Charaktere, die gerne und freundlich mit diesen spielten. Aber die rechten Vorturner und in genügender Zahl zu bekommen, war und ist immer schwer. Da sie gewöhnlich zu jüngeren Riegen versetzt werden, so müssen sie es sich versagen, mit den ihnen gewachsenen Altersgenossen die Uebungen zu treiben, der Unterricht und die Aufsicht hat etwas an sich Austrengendes, und vielfach durch die nothwendige Erhaltung der Zucht und Ordnung auch etwas Undankbares. Deßwegen entzieht sich Jeder gern dem Dienste, und es kostet immer mancherlei Ueberredung, um die Geeigneten dafür zu gewinnen. Man thut gut, ihnen dafür einzelne kleine Vorrechte, z. B. bei dem von den Aelteren meist sehr gesuchten Gerwurf u. s. w. zu gestatten. Die Ausschußmitglieder und ihre Ersatzmänner waren gewöhnlich von selbst schon auch Vorturner. War sogar der eine oder andere derselben weniger turnfertig, so entschloß er sich, wenn das Bedürfniß eintrat, dennoch, wenigstens bei einer jüngeren Riege eine Vorturnerstelle zu übernehmen, und betrachtete es gewissermaßen als eine in seiner Stellung liegende

Verpflichtung. Auch ist es immerhin gut, wenn schon dieses Alter der Pflicht ein kleines Opfer bringen lernt.

Die Vorturner haben den Unterricht zu ertheilen: sie müssen also dazu gebildet, und dafür muß auf jedem Turnplatze eine Vorturnerschule eingerichtet werden, in welcher der Turnlehrer in irgend besondern Zeiten die sämmtlichen Vorturner noch besonders unterrichtet, und sie namentlich auch in die Methodik der Uebungen einführt, also in die Behandlung des Unterrichts, sein stufenmäßiges Aufsteigen, die Hervorhebung und Begründung der Hauptübungen, die Rücksichten, die dabei zu nehmen sind, die Vorsichtsmaßregeln gegen Uebertreibung und Gefahren, die Hülfe, die sie bei jeder einzelnen Uebung zu geben haben. Sie haben ferner Zucht und Ordnung zu halten: das ist für den Mann oft eine schwere Aufgabe, wie viel mehr für den Jüngling oder gar den Knaben. Sie müssen deßwegen auf kräftige Unterstützung des Lehrers und Vorstandes rechnen dürfen, zugleich aber hat dieser auch umgekehrt darauf zu achten, daß sie nicht in jugendlich unbesonnenem Eifer oder gar in der Leidenschaft gereitzten Unmuthes unbillig und ungerecht gegen ihre Riege werden. Nach beiden Seiten hin habe ich vielfache Klagen zu schlichten bekommen, und manchmal dazu denn auch den Ausschuß zu Hülfe gerufen. Uebrigens ist es für die Vorturner in mancher Beziehung eine treffliche Schule, und vielfach erkennt man in der Sicherheit und Entschiedenheit eines solchen Jünglings schon die Anlage zum tüchtigen Manne. Die Strafen, welche dem Vorturner zu Gebot stehen, müssen auf Notirung des Fehlenden sich beschränken, und nur bei größeren Verfehlungen muß er das Recht haben, den Fehlenden, um ihn zu entfernen, auf den Tie zu schicken, wovon er aber dem Vorstande sogleich die Anzeige zu machen hat.

Endlich haben die Vorturner theils ein Verzeichniß ihrer Riege zu führen, in welchem nicht nur jeder Abwesende, sondern auch jede bedeutendere Verfehlung eingetragen und beides am Schlusse der Uebung dem Aufseher vorgelegt wird, theils eine Liste über die Uebungen, welche ihre Riege in stufenweisem Aufsteigen betreibt.

Turngesetze.

So lange das Turnen noch ein abgesondertes für sich allein bestehendes Institut bildete, und die Theilnahme von dem freien Willen der Einzelnen abhing, mochten wohl die Grundsätze des Vereins und die sittlichen Anforderungen über ehrenhafte vaterländische Gesinnung, über Gehorsam gegen die bestehenden Anordnungen und Einrichtungen u. s. w., welche an die Turner gemacht wurden, besonders hervorgehoben werden, wiewohl es eigent-

lich nicht eben sehr passend und pädagogisch war, Forderungen, welche schon im Begriffe des Verhältnisses lagen und sich also von selbst verstanden, erst noch besonders auszusprechen. Nachdem jetzt aber das Turnen Sache der öffentlichen Erziehung zu werden beginnt, fallen alle solche allgemeinen Regeln und Gesetze mit den Forderungen, welche die Erziehung überhaupt an die Jugend macht, zusammen und deßwegen hier weg, und es bleiben uns nur solche Bestimmungen, welche zur Erhaltung der Ordnung, zu ungehindertem Fortgange der Uebungen, besonders auch zur Verhütung von Gefahren u. s. w. erforderlich sind, und sich doch nicht mit innerlicher Nothwendigkeit aus der Sache selbst ergeben.

Zwar werden die meisten derselben unten bei der Beschreibung der einzelnen Uebungen noch einmal besonders vorkommen; allein da die bezeichneten Rücksichten es wichtig machen, daß sie von Vorturnern und von Turnern gehörig beachtet werden, so mögen sie hier zusammen vorausgestellt werden, damit sie etwa von Zeit zu Zeit auf dem Tie vorgelesen oder auch angeschlagen werden können. Sie sind meist schon von Jahn aufgestellt und in Eiselens Turntafeln wiederholt, und ich habe diejenigen davon, welche den bezeichneten Charakter besitzen und durch Erfahrung sich mir erprobt haben, in Nachfolgendem herausgehoben.

Allgemeine Regeln.

Vor dem Beginn der Uebungen werden Rock, Halsbinde, wo solche getragen wird, und Mütze ab-, und nach den Uebungen die zwei ersteren wieder angelegt.

Die Bahnen müssen immer frei bleiben, und jedenfalls soll jeder Turner auf den Ruf „bahnfrei“ sogleich aus der Bahn treten.

Jedes Turnzeug und Geräthe darf nur zur bestimmten Turnübung gebraucht werden (zur Verhütung theils von unnöthigen und zerstreuenden, theils von gefährlichen Spielereien).

Während der Turnschule darf nichts gesprochen werden, was nicht zur Sache gehört.

Auf dem Turnplatze darf nichts gegessen, getrunken darf nur werden nach gehöriger Abkühlung.

Vom Laufen.

Beim Laufen, zumal beim Massenlauf, darf gar nicht gesprochen werden.

Nach dem Laufen darf keiner sogleich still stehen, noch sich setzen oder gar lagern, sondern soll zur allmähligen Abkühlung umhergehen.

Vom Springen.

Es darf an den Springeln nicht gezerrt gestiegen, noch geklettert werden.

Vom Schweben.

Der Schwebebaum soll beim Schwebekampf nur am Stammende bestiegen werden.

Auf dem Zopfende darf immer nur Ein Turner sich befinden.

Jeder vom Zopfende Abgesprungene soll dasselbe anhalten, oder, wenn er es vergessen, durch den Ruf: „Stopp," daran gemahnt werden.

Schaukeln, Reiten u. s. w. auf dem Schwebebaum ist nicht erlaubt.

Vom Reck.

Es darf Niemand an einem Reck turnen, das er nicht im Stand oder Sprung erreichen kann.

Vom Barren.

Es darf sich Niemand an einem Barren üben, an dem er nicht in den Stütz hüpfen oder stemmen kann.

Vom Klettern.

Die Taue und Strickleitern dürfen nicht zum Schaukeln mißbraucht werden.

An demselben Geräthe (Tau oder Stange), dürfen nicht Zwei zugleich klettern.

Von der Höhe des Klettergerüstes darf nicht auf der Leiter, sondern an den Masten, Stangen oder Tauen herabgegangen werden.

Oben auf dem Klettergerüste dürfen nur Zwei zugleich sein; sobald ein dritter oben ankommt, muß einer von den zwei ersten herabgehen.

Auf dem Kreuze des Mastes darf man nur so lange verweilen, als es zum Ausruhen nothwendig ist.

Die Fahrt über die Querbäume oder Rahen darf nur von denjenigen gemacht werden, welche nicht mehr in der Anfängerstufe sich befinden.

Vom Gerwerfen.

Hinter dem Werfenden darf Niemand stehen. Die Riege steht beim Rechtswerfen links seitwärts: wer geworfen hat, tritt rechts.

Die Gere dürfen nur geholt werden, wenn die ganze Riege geworfen hat.

Zuschauer dürfen nur schräg rückwärts von den Werfenden stehen.

Dasselbe gilt vom Schocken.

Da die Entlassung aus der ersten Stufe besonders wichtig ist, so mögen diejenigen Uebungen noch besonders hier bezeichnet werden, deren leichte und sichere Ausführung vorzugsweise als Maaßstab für die Prüfung betrachtet werden kann.

1) Alle Vorübungen, und zwar von den Springvorübungen noch besonders dreißigmal der Doppelschlag, zehnmal der Hinkschlag, zehnmal das Doppelschnellen.
2) Laufen: 300 Fuß in 20 Secunden.
3) Freispringen: hüfthoch und anderthalb Leibeslängen weit, Stabspringen aber $2^1/_2$ Leibeslängen weit.
4) Klettern: 10 Fuß hoch an Tau und Stange, d. h. so daß die Füße 10 Fuß über dem Boden sind,
5) Klimmen: vier Sprossen mit gebogenen Armen.
6) Reck: Ziehklimmen zweimal, Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, Hangeln im Unterarmhang, Wellaufschwung rechts und vorwärts ab, links und rückwärts ab, Kniehang.
7) Barren: Anmunden zweimal, Handeln, Kehre, Wende, Scheere, Wippen, Schwimmhang und Ueberschlag aus dem Hange.

4. Beschreibung der Uebungen.

Die allgemeinen Vorübungen.

Es sind dieß diejenigen Uebungen, welche man bei Zerlegung der eigentlichen Turnübungen in ihre Elemente erhält, und welche also die Grund- und Elementarbewegungen derselben bilden, so daß diese aus ihnen wieder zusammengesetzt werden können. Daß man erst allmählig auf diese Elemente zurückgekommen ist, eine Erfahrung, welche sich überhaupt in allen Gebieten des Geistes wiederholt, ist oben schon bemerkt worden. Da sie die Grundbewegungen sämmtlicher Glieder und zwar wieder in jedem ihrer Gelenke, theils einzeln, theils in Verbindung, enthalten, so geben sie bereits eine, wenn auch nur elementarische, so doch allseitige Uebung des ganzen Körpers und seiner gesammten Muskulatur, und gewähren dadurch neben der Kräftigung der Muskeln auch Beweglichkeit und Gelenkigkeit der Glieder, zugleich die so wichtige Sicherheit jeder Bewegung, da jede mit voller Aufmerksamkeit auf alle ihre Theile ausgeführt und eingeübt werden muß, und endlich das erste und beste Gegenmittel gegen jede beginnende Schiefe des Körperbaues, Enge der Brust u. s. w. Sie sind die Grundlage alles Turnens, und zwar um so mehr, als sie neben dieser allgemeinen Bedeutung eben die Anfänge beinahe jeder späteren Hauptübung enthalten, sie erfordern deßwegen, wie jede Grundlegung, besondere Aufmerksamkeit und Sorgfalt, bilden aber auch für sich allein schon im Kleinen eine beinahe vollständige Turnschule. Ich habe deßwegen bereits früher darauf hingewiesen, daß sie auch allein in Verbindung mit den ebenfalls kein Geräthe erfordernden Uebungen des Gehens, Laufens, Springens und Ringens für eine Dorfschule so ziemlich ausreichen könnten.

Sie haben aber neben dieser ihrer Hauptbedeutung noch den weiteren Werth, daß sie von großen Abtheilungen gemeinsam betrieben werden können, und sogar gemeinsam am besten betrieben werden. Dadurch sind sie ein treffliches Mittel, alle Turner zugleich und unmittelbar zu beschäftigen und ein gewisses

Gemeingefühl zu erwecken, in welchem der Einzelne sich vom Ganzen gleichsam getragen und fortgerissen fühlt, und durch welches dann auch nicht nur das Gefühl der Anstrengung erleichtert, sondern, wie bei aller gemeinsamen Arbeit, sogar eine gewisse Lust und Freudigkeit erzeugt wird. Spieß macht namentlich auch noch auf den nicht zu verachtenden sittlichen Gewinn aufmerksam, daß, da sie mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt als Kraft verlangen, sie auch dem willigen aber vielleicht schwächeren Knaben Gelegenheit geben, dasselbe zu leisten, was seine stärkeren Kameraden, und dadurch das wenn auch unverschuldete so doch nicht zu vermeidende Gefühl der Zurücksetzung einigermaßen auszugleichen, welches dem von Natur Schwächeren nie ganz erspart werden kann. Da sie weiter noch um der gemeinschaftlichen Ausführung willen gleichzeitig und mit einem Schlage auf das Kommandowort gehen müssen, so sind sie, wie darauf ebenfalls früher schon hingewiesen worden ist, eine treffliche Schule der gespanntesten Aufmerksamkeit, was mit ihnen nur noch die militärischen Uebungen gemein haben, und endlich sind sie die Grundlage einer schönen und guten Haltung.

Sollen sie aber die verlangte Wirkung thun, so müssen die Forderungen, welche oben schon ausgesprochen sind, sorgfältig eingehalten werden. Sie müssen also, um es bei der Wichtigkeit der Sache noch einmal zu wiederholen,

1) mit voller Gründlichkeit und Sorgfalt betrieben werden. Der Lehrer muß streng darauf halten, daß jeder einzelne Turner jede Stellung und Uebung genau einlerne und einübe. Geschieht dieß von Anfang mit der rechten Entschiedenheit, so ist es auch für immer gewonnen, die Knaben gewöhnen sich bald daran, und eben diese Genauigkeit ist dann schon formell eine treffliche Bildungsschule.

2) Sie müssen mit ungezwungener, freier und dadurch schöner Haltung getrieben werden. Auch in dieser Beziehung bilden sie die Grundlage des Turnens. Wie der Knabe hier gewöhnt wird, so macht er es dann bei allen späteren Uebungen. Es ist darum auch eine Ausstattung für das Leben, deren Werth nicht immer hoch genug angeschlagen wird.

3) Sie müssen streng nach dem Kommandowort gehen. Dazu bedarf es der Schlagwörter, wie sie sich übrigens jeder Lehrer leicht selbst wählen kann. Sie sind im Nachfolgenden anfangs angegeben.

4) Da die so wichtige Genauigkeit anfangs etwas länger dabei zu verweilen nöthigt, und dadurch also leicht langweilt, so müssen sie wenigstens im weiteren Verlaufe als Ersatz dafür mit raschem Gange und in vielfacher Abwechslung behandelt werden. Da nun die Uebungen wirklich höchst mannigfaltig sind und

durch manche ihrer Stellungen und Bewegungen etwas heiteres, durch manche andere, z. B. durch die kräftigen Fechthiebe etwas anregendes haben, so erzeugen sie bald eine große Lebendigkeit und Freude an der Sache.

Zu den Uebungen selbst stellen sich die Turner in einer Linie auf, und zwar, um gehörigen Raum zur Bewegung zu haben, in der Entfernung einer Armlänge. Als bequeme Richtungsregel gilt deßwegen gewöhnlich, daß Jeder beim Aufstellen seinen rechten Arm ausgestreckt auf die linke Schulter seines Nebenmannes legt, und dann auf das Kommandowort „Arm ab“ ihn senkt. Bei Massenübungen stellt sich vor jede Riege ihr Vorturner, um über die Sorgfalt der Uebungen zu wachen. Verlangt die Zahl der Turnenden zwei Reihen, so stellt sich die zweite Reihe zwei Schritte rückwärts, so daß die Hintermänner je in die Lücken der vorderen Reihe zu stehen kommen, und also vom Lehrer gleich gut gesehen werden.

Die Grundstellung, mit welcher immer begonnen und in welche auch während der Uebungen immer zurückgegangen wird, soferne diese nicht selbst eine Abänderung verlangen, ist die bekannte militärische: die Beine geschlossen mit den Fußspitzen auswärts (nur bei den Springvorübungen kommen diese aneinander), der Oberleib gestreckt, so daß der Bauch eingezogen, die Schultern zurückgedrängt, und die Brust dadurch frei wird, der Kopf aufrecht mit geschlossenem Mund, die Arme endlich zuerst herabhängend mit flacher Hand und leicht an den Körper angelegt, dann aber bei der Abtheilung der Fußübungen auf das Wort: „die Hände — an“, in die Hüften gestützt, und zwar den Daumen zurück, die vier andern Finger vor, was bei allen Bewegungen, bei welchen nicht die Arme selbst thätig sind, dem Körper eine gewisse Haltung und Sicherheit gibt.

Daß sämmtliche Vorübungen in die erste Uebungsstufe gehören und von jedem mit Sicherheit und Gewandtheit gemacht werden müssen, ehe er aus der Anfängerstufe austreten darf, ist schon oben gesagt worden. Auch unter den Vorübungen selbst jedoch gibt es natürlich leichtere und schwerere. Um nun dem Lehrer die Behandlung zu erleichtern, sind die etwas schwierigeren in Klammern [ ] gesetzt, so daß also die nicht eingeschlossenen als eigentliche Anfängerübungen zu betrachten sind.

1) Uebungen der Füße, und zwar der Knöchel-, Knie- und Hüftgelenke theils einzeln, theils verbunden.

1) Der Zehenstand. Der Körper hebt sich langsam und ruht dann einige Zeit lang auf den Zehen.

Das Wippen. Der Körper hebt und senkt sich auf den Zehen mehreremal, wobei jedoch die Absätze die Erde

nicht berühren dürfen. „Auf — nieder.“ Die Folge etwas rasch.

Der Wechselstand. Wechselnd auf einem Fuße, während der andere leicht nach hinten gestreckt wird. Zuerst auf die Dauer, dann in raschem Wechsel der Füße als Scheingang auf der Stelle.

Der Zehengang. Im Zehenstande werden einige Schritte vorwärts, rückwärts und seitwärts gemacht.

Bei allen diesen Uebungen wird die Grundstellung sorgfältig beibehalten, also z. B. die Kniee nicht gebeugt, der Körper nicht gekrümmt u. s. w. Sie geben den Füßen eine ungemeine Schnellkraft und Ausdauer, dem Körper eine leichte und zugleich sichere elastische Haltung, sind eine treffliche Vorschule für Laufen und Springen, und verdienen deßwegen eine sorgfältige tüchtige Einübung.

2) Das Kniebeugen.

Kleine Kniebeugung, wobei sich die Kniee in dem Zehenstande nur leicht beugen;

Tiefe Kniebeugung, wenn sie sich so stark beugen, daß die Fersen das Gesäß berühren. Beidemal geht man sogleich wieder in den Zehenstand zurück, und wiederholt es mehreremal nacheinander. „Nieder — auf!“

Sitzhocken, wenn der Körper in der tiefen Kniebeugung eine Weile ruht.

Alles theils mit beiden Füßen, [theils auf einem Fuße (rechts und links), wobei dann der andere theils angezogen, theils vorgestreckt ist;] immer aber mit aufrechtem Oberleibe.

3) Das Hüpfen. Der Körper schnellt sich aus dem Zehenstande auf, und zwar entweder

mit Kniebeugen, so daß beim Auf- und Niedersprunge die Kniee sich leicht beugen, aber immer wieder in die gestreckte Richtung übergehen, [oder

mit steifen Knieen, so daß es nur durch die Schnellkraft der Zehengelenke geschieht, oder

im Sitzhocken, oder endlich

aus dem Sitzhocken, so daß der Körper sich beim Aufsprunge streckt, aber dann wieder in das Sitzhocken zurückgeht, der Heuschreckensprung, wobei, um das Aufschnellen zu erleichtern und dem Körper einen Schwung zu geben, die Arme stark und weit nach vorn geworfen werden.] Sämmtliche Uebungen theils auf beiden Füßen, theils auf einem Fuße, aber dann immer abwechselnd rechts und links, theils endlich im

Wechselhüpfen, wie beim Wechselstand; und dieß alles abermals theils

auf der Stelle, theils
von der Stelle; im letzteren Falle immer um der Allseitigkeit der Uebung willen vorwärts und rückwärts, rechts und links. Das Hüpfen auf einem Fuße ist das bekannte Hinken, wobei der Hangfuß vor-, rück- oder seitwärts gestreckt ist. Bei allen diesen Uebungen geht man immer wieder in den Zehenstand zurück.

4) Das Anfersen. Im Zehenstande hebt sich ein Fuß und schlägt mit der Ferse an das Gesäß an. Manchem Anfänger wird dieß etwas schwer, dann darf er vorerst mit den Händen nachhelfen. Entweder unmittelbar vom Zehenstande aus
Standschlag; oder im Wechselhüpfen
Springschlag; [oder aus dem Zehenstande auf einem Fuße, so daß der stehende Fuß anschlägt,
Hinkschlag; oder endlich das Anschlagen beider geschlossener Füße aus dem Zehenstande,
Doppelschlag.] Auch diese Uebungen theils auf der Stelle, theils von der Stelle, und zwar wie oben nach allen Richtungen. Der Körper immer aufrecht. Der Niedersprung muß immer auf die Zehenspitzen geschehen, und so leicht und unhörbar als möglich sein. Man kann auf die Zahl der Anschläge wetten. 60 einfache, 20 doppelte setzen schon ziemlich in Athem.

5) Das Knieschnellen.
Standschnellen. Aus der Grundstellung schlägt der Fuß mit gebogenem Knie an die Brust an, wobei wie oben anfangs die Hände nachhelfen dürfen. Abwechselnd; [oder aus dem Zehenstande hüpfend, aber ebenfalls abwechselnd,
Sprungschnellen; oder im Hinken, so daß das Hinkbein anschlägt,
Hinkschnellen; oder dieses letztere gar aus dem
Sitzhocken; oder daß beide Kniee gleichzeitig anschnellen,
Doppelschnellen, und endlich auch dieses wieder aus dem Sitzhocken. Dieselben Uebungen ebenfalls von der Stelle aus sich fortbewegend.]

Neben der Muskelbildung und Stärkung sind diese Uebungen als Vorschule für die späteren Springübungen sehr wichtig. Es muß aber auf gerade Haltung des Oberkörpers besonders streng dabei gedrungen werden, damit nicht die Brust von den Kniestößen etwa getroffen und nachtheilig erschüttert werde.

6) Das Beinschnellen. Das Knie hebt sich und der Unterschenkel schnellt dann so kräftig als möglich so aus, daß der ganze Fuß gerade vor sich hingestoßen wird. Rechts und links. Vögeli in seiner oben angeführten Schrift: „Die Leibesübungen," sagt: „diese Bewegung macht sich gerade so, wie wenn

man einen Fußtritt geben wollte," und fügt dann die sehr praktische Bemerkung hinzu: „gegen Hunde und Thiere ist der Fußtritt eine vortreffliche Vertheidigung. Hochschotten und ebenso Guggisberger (Canton Bern) kämpfen sogar auf diese Weise mit einander, wobei sie die Hände auf den Rücken legen oder in die Hosenträger stecken."

7) Das Spreitzen. Aus der Grundstellung wird ein Fuß in gestreckter Haltung nach irgend einer Seite hin im Schwunge bewegt, dabei so hoch als möglich, also bis zur wagrechten Richtung gehoben und dann wieder zurückgesetzt, wobei aber auch der stehende Fuß gestreckt bleibt. Die Uebung wird vorwärts, rückwärts und seitwärts oder auch im Bogen gemacht, wobei dann der nach vorn (oder hinten) ausgestreckte Fuß nach der entgegengesetzten Seite einen möglichst hochgeschwungenen Bogen beschreibt. Man macht es gerne über einen Gegenstand, z. B. über einen Stuhl oder etwas Aehnliches, weg. Bei sämmtlichen Uebungen ist die Fußspitze entweder vorwärts gestreckt, oder aufgezogen. Sie müssen alle in beiderlei Stellung gemacht werden. [Dieselben Uebungen werden auch mit Bewegung von der Stelle gemacht.] Die Uebung ist für das Schwingen wichtig. Um sich nicht zu hindern, machen die Reihen bei dieser Uebung sowie bei der nächsten rechts um.

8) Das Grätschen. Die Füße bewegen sich aus der Grundstellung in gestreckter Richtung gleichzeitig nach beiden Seiten hin. Dieß geschieht dadurch, daß sich zuerst die Fußspitzen beider Füße nach außen drehen, dann von hier auf die Zehen aufstützend die Fersen weiter greifen, und so durch diese im Wechsel immer fortschreitende Auswärtsbewegung der Fußspitzen und der Fersen die Füße sich so weit auseinander spannen, als es ohne zu große Anstrengung geschehen kann. Ebenso werden die Füße wieder zurückgezogen. Dieses heißt

Seitengrätschen, im Gegensatz gegen das

Quergrätschen, bei welchem sich nur ein Fuß bewegt, indem er vorwärts oder rückwärts langsam auf der Fußsohle hingleitet und sich so auch wieder zurückzieht. Es unterscheidet sich also vom Spreitzen, bei welchem auch nur Ein Fuß sich bewegt, dadurch, daß der gleitende Fuß auf der Erde bleibt, und so in der grätschenden Stellung beide Füße doch immer gleichweit vom Körper abstehen, wie wenn sie die Bewegung gleichzeitig gemacht hätten, während beim Spreitzen der Körper senkrecht auf dem sich nicht bewegenden Fuße ruht, der spreitzende Fuß aber sich vom Boden erhebt. [Beides, besonders aber das Seitgrätschen in dieser Weise ist nur eine Einleitung zu dem eigentlich erst praktischen und besonders für das Schwingen wichtigen

Grätschen im Sprunge. Man geht nehmlich vom Zehenstande aus mittelst eines Sprunges unmittelbar in die Seitgrätsche und mittelst eines zweiten Sprunges von dieser aus wieder in den Zehenstand zurück, oder, was die Hauptübung ist, man führt das Grätschen im Sprunge über dem Boden schwebend aus, indem man die Beine so hoch als möglich schwingt und mit geschlossenen Füßen sogleich wieder in den Zehenstand zurückkommt, oder endlich man kreuzt im Niedersprunge abwechselnd die Beine. Es wird später auch mit Unterstützung der Hände geübt.]

2) **Uebungen der Arme** in den Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenken. Sie werden von der Grundstellung aus gemacht, nur daß jetzt die Hände natürlich sich nicht mehr in den Hüften stützen.

1) Das Armschnellen. Der Oberarm liegt senkrecht oder wagrecht, die Faust an der Schulter, und nun wird der Arm durch raschen Stoß wagrecht nach vornen oder wagrecht nach den Seiten, oder senkrecht nach oben oder nach unten gestreckt, und zwar jedesmal ohne und mit Wendung der Faust, sowie ferner jede Uebung theils wechselarmig, theils gleicharmig gemacht wird. Auf diese Weise entstehen eine Menge Unterabtheilungen. Oder, als zusammengesetzte Uebung,
   das Hochreichen, wobei der Arm in dem senkrechten Hang liegt, der Vorderarm an den Oberarm heraufschlägt, dann mit raschem Stoße senkrecht hinaufgestreckt wird, und eben so in dieser doppelten Bewegung wieder zurückgeht.

2) Das Hauen. Die mit diesem Ausdruck auch im täglichen Leben bezeichnete Bewegung des Armes. Der Arm ist mehr oder weniger gehoben und stark gebogen, die Faust geballt und streckt sich nun während des in bestimmter Richtung geführten Hiebes. Dieser ist nehmlich entweder
   ein Kopfhieb, wenn die Faust hoch (über dem Kopf) liegend, senkrecht herabfährt; oder
   ein Schulterhieb; wenn der rechte Arm hoch von der rechten Schulter herab in schräger Richtung gegen die linke Hüfte haut,
   ein Achselhieb, wenn von der linken Schulter gegen die rechte Hüfte herab, (für die linke Hand natürlich umgekehrt);
   ein Seitenhieb, wenn der rechte Arm von der linken Seite ausholend wagrecht nach rechts haut, und für den linken Arm umgekehrt;
   ein Kreishieb, wenn die rechte Faust hoch von der linken Seite des Kopfes aus gegen die rechte in geschwungener Richtung (∞) herüberfährt. Man sieht wohl, es sind dieß

die Grundbewegungen für das Hiebfechten, und der Kreishieb ist nichts als ein Ausholen für einen kräftigen Hieb. Es können deßwegen, wie bei den Finten, der Achsel- und Schulterhieb auch in Einer Bewegung ausgeführt und sogar verdoppelt werden. Der linke Arm macht natürlich immer dieselben Uebungen, sowie sich diese Uebungen leicht auch sonst noch erweitern und umgestalten lassen.

3) Das Armschwingen. Der gestreckte Arm beschreibt entweder aus dem senkrechten Hang oder aus wagrechter Haltung theils in langsamer sicherer Bewegung, theils in raschem Schwunge einen halben oder ganzen Kreis.

Der Halbkreis. Aus dem senkrechten Hange schwingen beide Arme rasch vorwärts in einem Halbkreis, bis sie hoch senkrecht stehen; hier hält die Bewegung an und geht dann ebenso wieder zurück.

Die Schulterprobe. Beide Arme sind vor der Brust gerade ausgestreckt, die Hände mit dem Daumen oben aneinander, und schwingen nun in der Schulterhöhe in wagrechten Bögen so weit als möglich zurück und wieder vor, wobei die Hände jedoch nicht sinken dürfen. Je stärkender gerade diese Uebung für die Brust ist, desto mehr erfordert sie die oben schon für schwachgebaute Knaben verlangte Vorsicht, daß sie von solchen nicht mit Heftigkeit und Uebertreibung ausgeführt wird.

Die Mühle. Aus dem senkrechten Hange schwingt der gestreckte Arm vorwärts hinauf bis in die senkrechte Richtung und geht dann ohne anzuhalten von oben rückwärts herunter in den Hang, so daß er dabei einen ganzen Kreis beschreibt. Eben so rückwärts. In der senkrechten hohen Lage angekommen muß er, ob vor- oder rückwärts, um den Kreis vollenden zu können, immer in der Schulter eine Wendung machen, was übrigens jeder sogleich selbst fühlt. Bei der Mühle vorwärts steht nämlich der Daumen nach vorn; damit er nun diese Lage behalten kann, muß eben der Arm sich oben wenden. Bei rückwärts dreht sich im Hange die Hand auswärts, so daß der Daumen etwas zurücksteht; beginnt sie nun den Kreisschwung, so muß sie sich oben ebenfalls, um diese Richtung einzuhalten, wieder drehen. Man läßt die Uebung natürlich anfangs langsam machen, wobei sich diese Nothwendigkeit von selbst herausstellen wird. Ebenso wird die Mühle auch seitwärts, d. h. vor dem Leibe gemacht, und zwar nach beiden Seiten hin. [Die Mühle vor- und rückwärts wird auch beidarmig gemacht, entweder wechselarmig, so daß der eine Arm vom Hange, der andere von der senk-

rechten hohen Stellung aus gleichzeitig und zwar der erste vorwärts der andere rückwärts oder umgekehrt die Bewegung machen, oder aber gleicharmig, wobei sie aus der gleichen Stellung auch die nehmliche Richtung nehmen. Beide Uebungen sind schwieriger und wollen langsam gemacht werden.]

4) Bloße Uebungen der Schultergelenke sind
das Achselzucken, wobei die Schultern in die Höhe gezogen und dann wieder gesenkt, und
das Schultern, wobei sie vor- und rückwärts bewegt werden.

3. **Uebungen des Rumpfes.** Die Füße bleiben gestreckt und fest stehen.

1) Rumpfbiegen. Aus der Grundstellung erheben sich die Hände senkrecht, und nun beugt sich der Oberleib so nach vorn, daß die Arme ebenfalls im Bogen herabsinken und endlich mit den Fingern die Erde berühren. Von hier aus erhebt er sich wieder mit den Armen in die senkrechte Stellung, [der Kopf legt sich in den Nacken, und Arme und Rumpf beugen sich so weit als möglich zurück. Die letztere Uebung, das Rückbeugen, erfordert einige Vorsicht. Beide Uebungen können auch auf Einem Fuße gemacht werden, wobei der gehobene Fuß zu Erhaltung des Gleichgewichts beim Vorbiegen sich gestreckt rückwärts, beim Rückbiegen vorwärts hebt.]

2) Das Seitenbiegen. [Aus der Grundstellung wird der linke Arm in leichter gerundeter Beugung über den Kopf gehoben, ohne ihn jedoch zu berühren, und nun beugt sich der Rumpf auf die rechte Seite so weit als möglich hinab, wobei sich jedoch auch der Kopf nach dieser Seite wendet. Ganz ebenso links.]

3) Das Rumpfkreisen. [Eine Verbindung der drei vorigen Uebungen. Zuerst Vorbeugen; aus diesem wendet sich der Oberleib stark rechts und geht dann in das Rückbeugen und aus diesem durch eine ähnliche Windung links wieder in das Vorbeugen über. Beim Uebergehen vom Vorbeugen in das Seitenbiegen rechts heben sich die Arme in einem großen Bogen, so daß sie beim Rückbeugen die dabei erforderliche hohe Haltung einnehmen, und senken sich dann während der Wendung links wieder im umgekehrten Bogen hinab bis zur Vorbeugung. Die Uebung erfordert viele Sorgfalt, um schön zu werden.]

4. **Uebungen des Kopfes.** Sie gestatten der Natur der Sache nach wenig Abwechslung, dürfen aber dennoch nicht ganz übergangen werden. Der Kopf senkt sich vorwärts auf die Brust,

rechts und links auf die Schulter, und rückwärts in den Nacken, und vereinigt endlich die sämmtlichen Bewegungen in einer Kreisdrehung.

5) Zusammengesetzte Uebungen.

Der Ausfall. Die bekannte Fechterstellung. [Die Füße stehen stark, einige Schuhe weit, auseinander, die Fußspitzen des rechten Fußes vorwärts, so daß sie mit dem linken einen rechten Winkel bilden; der Oberleib streckt sich rechts weit vor, wobei sich das rechte Knie ebenfalls stark vorwärts beugt, der linke Fuß aber gestreckt ist; der rechte Arm endlich schnellt, die Faust geballt, wagrecht aus, während der linke sich entweder leicht auf den Rücken legt, oder auch an der linken Seite, ohne sie jedoch zu berühren, herabhängt. Aus diesem Ausfall rechts dreht man sich nun entweder bloß auf den Absätzen um, und geht durch die Wendung des Körpers auf die linke Seite und das entsprechende Beugen und Strecken der Füße in den Ausfall links über, oder der Leib erhebt sich — durch einen Stoß des rechten Fußes — und kommt dadurch aufrecht auf den linken zu stehen, der rechte Fuß wird zugleich an den linken angezogen, mit diesem aber nun ein rascher stoßender Tritt links gemacht und dadurch in den Ausfall links übergegangen.]

Das Gehen und Laufen.

Diese beiden Uebungen sind so nahe mit einander verwandt, daß sie sich nicht wohl von einander trennen lassen. Beide beruhen auf der Bewegung der untern Glieder, auf der Thätigkeit der Muskeln des Schenkels, der Wade, des Fußes; beide sind übend für die Brust, beide stärkend und in ihren Steigerungen abhärtend für den Körper, beide sind endlich von allen möglichen Uebungen wohl die natürlichsten, und von der unmittelbarsten praktischen Anwendung und Bedeutung.

1) Das Gehen. *)

Das Fortschreiten des Fußes, ausgestreckt durch die Muskelkraft, zieht den obern Körper über die Unterlage des stehenden

*) Als eigentliche Kampfgymnastik wurde, so viel mir bekannt ist, das bloße Gehen bei den Alten nicht gebraucht; aber in diätetischer und medi-

Fußes hinaus. Er würde niederfallen, aber jener Fuß tritt wieder und unterstützt ihn u. s. w., so entsteht das Gehen. Als gymnastische Uebung kann es betrachtet werden in Hinsicht auf Anstand und Schönheit, auf Dauer, auf Schnelligkeit und wenn man will auf Oertlichkeit.

a) In Hinsicht auf Anstand und Schönheit. Die Rede ist hier nicht von tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth ist, daß man einige Sorgfalt darauf verwendet. Es ist wahr, daß ganze Nationen etwas Eigenthümliches in ihrem Gange haben. Noch auffallender ist das Charakteristische, was jeder Einzelne in der Art seines Gehens zeigt; so auffallend, daß man leicht den Gang einer Person schon durch das Gehör allein erkennt. Diese Eigenthümlichkeiten stammen ab vom Temperament und von der Gewohnheit. Beide sind schwer zu bekämpfen, aber dennoch läßt sich durch häufige Uebung ihnen immer etwas abgewinnen. Uebrigens entsteht nur durch den Ausdruck der körperlichen Kraft und Gewandtheit der gute Anstand im Gange des Mannes; denn jene Eigenschaften sind es, die einen behenden, leichten, elastischen und dabei doch festen männlichen Schritt bilden, welche die gerade Haltung, die leichte natürliche Wendung des Körpers ungesucht hervorbringen, das Einsinken der Brust, das Vorfallen der Schultern, die Beugung des Nackens und die schlaffe Schwenkung der Arme verhindern. Rege Kraft zeigt sich beim Gehen ungesucht in allen Muskeln des Körpers, von den Muskeln der Fußsohlen bis zu denen des Nackens hinauf. Immer ist es merkliche Erschlaffung und Kraftlosigkeit, wenn der Fuß ungestreckt, mit der Ferse zuerst, den Boden berührt, und später die Sohle zum Boden bringt; wenn die Kniee gebogen bleiben, als wäre ein Berg zu ersteigen; wenn der Körper, in Hüften und Nacken gekrümmt, vorn überhängt und weniger die Muskelkraft der untern Glieder, als die Schwerkraft zum Fortkommen gebraucht. Immer ist es Mangel an Schnellkraft der Muskeln, wenn der Gang ein Schleichen, das Fortbewegen der Füße ein Schleppen oder Stampfen ist. Ein guter Gang hängt deßwegen theils von der Behandlung

---

einischer Hinsicht war es eine Hauptübung. Nicht bloß die Gymnasien, sondern auch andere öffentliche und Privatgebäude hatten dazu bestimmte Einrichtungen, Säulengänge, Pflanzungen von Plantanen. In den Gymnasien war ein besondrer Säulengang ξυςος dazu aufgeführt. Hatten sich Athleten durch heftige Uebungen erhitzt, so diente das Herumwandeln (αποθεραπεια) zur Erholung. (Gutsmuths.)

(Ich glaubte, diese und die folgenden archäologischen Nachweisungen unseres Gutsmuths stehen lassen zu sollen, da sie für manchen Leser eine willkommene Belehrung und Vergleichung geben mögen.

Der Herausg.)

des jugendlichen Körpers in den frühesten Zeiten, theils von der Methode des Gehenlernens, theils endlich von der Behandlung in gymnastischer Hinsicht ab, und es liegt ganz nahe, daß die verlangte sorgfältige Behandlung der Vorübungen einen sehr wesentlichen Beitrag dazu gibt, sowie der gleich unten vorkommende militärische Marsch eben in dieser Beziehung von besonderer Wichtigkeit ist.

b) Auf Dauer. Neben Gesundheit nur Uebung, das ist alles, worauf es hier ankommt. Eines meiner eigenen Kinder ging als Knabe von 15 Monaten schon eine halbe Stunde Wegs. Ein Kind von 5 Jahren geht dritthalb Stunden Weges schon leicht, und hält mit einem gemäßigten Schritte eines Erwachsenen aus. Lange Spaziergänge und kleine Fußreisen, die nach und nach verlängert werden, leisten hier alles. Es ist völlig unnöthig, hier noch irgend etwas hinzuzufügen.

c) Auf Schnelligkeit. Die Uebung im Schnellgehen ist wichtig, denn die dadurch erlangte Fertigkeit ist auch sehr brauchbar im täglichen Leben. Die Schnelligkeit im Gehen beruht bekanntlich auf der Größe der Schritte und der Geschwindigkeit, womit sie gemacht werden. Wie weit das Maximum von beidem zu setzen sei, läßt sich im Allgemeinen nicht angeben, weil die Leibeslänge und die Länge der untern Glieder der einzelnen Personen dabei in Anschlag kommt. Personen, die überhaupt klein, oder dabei gar noch kurz gespalten sind, werden nie die Schrittlänge erreichen, die den hochwüchsigen Leuten ganz leicht wird; aber sie werden durch schnellere Wiederholung der Schritte ihre Länge ersetzen. Ich habe einen kleinen Mann gekannt, der noch in seinen Sechzigen in Einem Tage, wie man mir oft versicherte, von Quedlinburg nach Leipzig ging, d. i. 14 Meilen machte. Seine Schritte waren klein, folgten aber sehr schnell auf einander.

Knaben gewöhnen sich am Besten zum Schnellgehen in Gesellschaft eines Erwachsenen, der seine Schritte gehörig abmißt, auf kurzen Märschen, anfangs von einer viertel-, halben und ganzen Stunde, endlich von etwa 2 Stunden und darüber. Man hat bei dieser Uebung, besonders anfänglich, auf die Witterung Rücksicht zu nehmen, daß sie mehr kühl als warm sei, weil es ja zuerst hier nur allein auf schnelle Bewegung der Füße und nicht auf Ertragung der Witterung ankommt; ferner hat der Erwachsene seinen Schritt nur nach und nach zu beschleunigen und dieß nie weiter, als es den Gesellschaftern möglich wird, ihm zu folgen, ohne zu laufen; er muß sie bis nahe an's Laufen bringen, aber nicht zugeben, daß sie aus dem Schritte kommen.

Weit aufmunternder ist es für die Jugend, wenn man die kleinen Märsche gleich anfangs nach Zeit bestimmt, und hiezu eine gewisse Entfernung nimmt. Man durchwandert sie anfangs

bei ganz gemäßigtem Schritte in 15 Minuten, und unter gehöriger Aufmunterung der Kleinen strebt man in der Folge, dieser Zeit täglich ein paar Minuten abzugewinnen u. s. w. Nach diesen Vorübungen kann man, wenn ein ordentliches, genau gemessenes Stadium vorhanden ist, noch größere Genauigkeit in diese Art der Uebung bringen. Die Weite des Weges ist an sich schon in Fußen bestimmt, die Zeit bestimmt der Aufseher ganz genau nach der Uhr und die gethanen Schritte zählt jeder Gehende selbst. Hiernach läßt sich nach zwei, drei, oder mehr Umgängen bestimmen, wie viel Schritte und Zeit ein jeder zur Durchwanderung des gegebenen Raumes gebrauchte. Und hiemit glaube ich alles pädagogisch Praktische angegeben zu haben.

d) Auf Oertlichkeit. Ich zweifle daran, ob es in ganz ebenen Gegenden überall vollkommene Fußgänger geben kann. Man bringe sie in unebene, gebirgige Landstriche, und ihre Vollkommenheit wird großen Anstoß finden. Zur Vollkommenheit eines guten Fußgängers gehört es, daß er auch Berge nicht achte. Man kann es hierin zu einer großen Fertigkeit bringen, davon zeugen die Bewohner der Gebirge. Ein Weib begegnete mir in einem Thale zwischen den höhern Gipfeln des Riesengebirges. Sie hatte so eben einem Glashändler sein schweres Reff über den steilen Berg, der vor uns lang, getragen. Jetzt war sie gleich bereit, ihn zum zweiten Mal zu besteigen, und klomm aus der Thalhitze des Junius hinauf bis in den Schnee, ohne Halt und mit einer Leichtigkeit, der wir andern weit nachstanden. Erlaubt es die Gegend, so wird jeder Erzieher seinen Zögling, so oft es sein kann, in gebirgige Striche führen, und wird beim Bergsteigen selbst nur darauf zu sehen haben, daß der Steigende sich mit dem Oberleibe nicht vorlege, sondern mit möglichst aufrechtem Körper vorzüglich die Beine arbeiten lasse, weil er nur auf diese Weise das volle tiefaufholende Athmen nicht hindert, während das Gegentheil der Brust leicht schadet. Bei einer solchen Wanderung bindet er sich nun mitunter nicht an den Weg, sondern durchschneidet Waldung und Berg in gerader Linie. Man muß schon Erfahrung darüber gemacht haben, um den Vortheil eines solchen Marsches gehörig einzusehen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten; die Brust beginnt ein tieferes, herzhafteres Athmen, und arbeitet sich mehr auseinander; beim Niedersteigen kommen ganz andere Muskeln in Anspruch; der unebne Boden verlangt sehr mannigfaltige und immer vorsichtige Setzung der Füße, der Schwerpunkt des Körpers weicht bald so, bald so aus der gewöhnlichen Stelle, und endlich bewirken solche Gebirgsmärsche, außer daß sie den Sinn für die Naturschönheiten eröffnen, auch mehr Dauer gegen Beschwerden.

Man sieht wohl, daß, was Gutsmuths hier verlangt, sobald es allgemeinen Werth haben soll, in der Regel nur auf den Turnfahrten zu erreichen ist, daß aber diese eben auch in dieser Beziehung eine besondere Wichtigkeit erhalten. Auf diesen läßt sich denn auch eine zweite Uebung des Gehens anwenden, oder wendet sich vielmehr von selbst an, das Gehen mit einer Last, soferne der Ranzen, der das Gepäck enthält, die natürliche und eben auch im Leben selbst, zur Vorbereitung auf welches ja diese Uebung stattfinden soll, meist wieder vorkommende Last bildet. Es darf gegenwärtig kaum mehr bemerkt werden, daß dieser Ranzen nur ein zweiriemiger sein darf, wobei die Brust durchaus frei liegen muß, ohne etwa durch einen Querriemen gedrückt zu werden. Bender in dem oben erwähnten Schriftchen über die Fußreisen räth aus seiner Erfahrung, den Ranzen so einzurichten, daß die Tragriemen unter dem Deckel durchgehen und unten befestigt seien, indem sie dadurch sehr gleich anliegen und die gleich vertheilte Last weniger drücke. Das Gepäck der Kleinsten dürfe für eine längere Reise ungefähr 5 Pfund, der Mittleren 7 — 8, der Größten 9 — 10 Pfund betragen. Handelt es sich um eine kürzere aber anstrengendere Uebung, etwa nur von einigen Stunden, so darf dieses Gewicht natürlich bedeutend erhöht werden.

Auf dem Turnplatze selbst können von den Uebungen des Gehens nur einige der hieher gehörigen Vorübungen und der militärische Marsch vorkommen.

Hinsichtlich der Vorübungen verweise ich auf das dort Angegebene. Eine Anwendung nur, die ich zwar noch nicht aus eigener Erfahrung kenne, die mir aber sehr praktisch und darum der Beachtung und Anwendung sehr werth erscheint, sei mir erlaubt, aus Vögeli „die Leibesübungen“ hier anzuführen, den Wechselgang. Vögeli unterscheidet den gewöhnlichen Uebungsschritt (50 Schritte in einer Minute), den Doppelschritt (mit 100), und den Schnellschritt (mit 150 in einer Minute), und sagt nun: „im Wechselgang macht man drei Schnellschritte und unmittelbar darauf drei Schritte im kleinen Trab oder im Laufe, indem man dabei zählt: eins, zwei, drei; eins, zwei, drei (also natürlich beide im gleichen Zeitmaaße). Diese Gangart kann der Mensch, wenn er das Zeitmaaß gleichmäßig einhält, lange ausdauern, und insoferne die Gegend keine Hindernisse darbietet, lassen sich auf diese Weise in kurzer Zeit große Strecken zurücklegen. Bei einiger Gewöhnung kann man in diesem Schritte mit einer mäßigen Last (30—40 Pfund für einen erwachsenen Mann) zwei Stunden Wegs in einer Stunde zurücklegen und ohne sich sehr zu ermüden, noch eine, vielleicht selbst noch zwei Stunden laufen; denn der Wechsel der Gangart vom Schnellschritt in den Laufschritt gewährt der Lunge Zeit, sich auszudehnen; während des Schnell-

schrittes genießen die Muskeln und Gelenke der untern Glieder einer augenblicklichen Ruhe und gewinnen neue Kräfte. — Diese Gangart wird beinahe von allen Wilden Nordamerika's häufig in Anwendung gebracht, ebenso von den Trägern der Sänften in Afrika und Indien. Die letzteren singen dazu eine eigene Melodie, um sich im Schritt zu halten."

Ueber die Wichtigkeit des militärischen Marsches für die Turnübungen habe ich oben schon einigemal gesprochen. Er ist wichtig als Gangart und Gangübung, noch wichtiger als Schule der Ordnung und Aufmerksamkeit, sehr wichtig als Vorübung zum allgemeinen Heeresdienste, und endlich eben so interessant vielleicht als Kunstwerk. Denn in ihm und seinen Bewegungen und Wendungen dient eine große und um ihrer Größe willen nothwendig schwerfällige Masse durch die Kunst der Taktik einem höheren ordnenden Willen, und zwar mit solcher Leichtigkeit und Sicherheit und dabei solch überraschenden Resultaten, daß man wohl fühlt, wie der Geist es ist, der hier herrscht und waltet, und wie, wenn der Einzelne sich dabei auch zum bloßen willenlosen Werkzeuge hergeben muß, doch das Ganze dafür als höheres, von einer beseelenden Kraft wunderbar bewegtes Individuum erscheint. So wie deßwegen die Kunst der militärischen Marschbewegungen im furchtbarsten Ernste des Lebens, im Kriege und in der Schlacht, so Außerordentliches leistet, so ist es auch in der bloßen Uebung und im fröhlichen Spiele offenbar eben dasselbe Gefühl, mit kleinen einfachen Mitteln so Bedeutendes und Ueberraschendes entweder selbst leisten zu können, oder, für den Zuschauer, leisten zu sehen, es ist das Wohlgefallen an der regelmäßigen Schönheit und Sicherheit der Bewegung eines großen wohlgegliederten Ganzen, was auf die Handelnden wie auf die Zuschauer eine so ausgezeichnete Anziehungskraft ausübt.

Eine Beschreibung der Uebungen selbst, wie sie z. B. auch unser Gutsmuths in seinem „Turnbuche" ausführlich und genau entwirft, glaube ich unterlassen zu dürfen, nicht nur weil eine Schilderung, welche dem Lehrer den mündlichen Unterricht eines Sachkundigen ersetzen soll, ziemlich schwierig ist, sondern und noch mehr, weil solche Sachkundige beinahe in jedem Dorfe leicht zu erhalten sind, und überdieß ihren Unterricht gewiß um vieles besser geben, als wer ihn bloß aus einer Beschreibung gelernt hat. Jeder ehemalige Unteroffizier, ja mancher verständige gemeine Soldat vermag diesen Dienst vortrefflich zu leisten und ist in der Regel gegen sehr mäßige Belohnung dafür zu gewinnen. Ich bemerke bloß noch einmal, auf was übrigens ein gedienter Soldat nicht erst hingewiesen werden darf, daß die Anfänge, für welche die allgemeinen Vorübungen ebenfalls die trefflichste Begründung geben, auch hier, wie überall, mit aller Sorgfalt behandelt werden

müssen, daß aber die zusammengesetzten Bewegungen und Wendungen es sind, welche der Jugend aus dem eben angegebenen Grunde die meiste Freude machen. Man kann die Marschübungen theils in die regelmäßige Reihenfolge der Turnschule für die einzelnen Riegen aufnehmen, theils als Massenübung an den Schluß verlegen, so daß dann jeder Turnabend mittelst der Vorübungen mit einer die ganze Schaar vereinigenden und zusammenhaltenden Uebung beginnt und durch das Marschiren mit einer solchen schließt, was auf die sichere und feste Ordnung und Haltung des Ganzen gewiß einen sehr wohlthätigen Einfluß hat.

2) Das Laufen. *)

Das Laufen unterscheidet sich von dem Gehen bloß durch größere Schnelligkeit, die durch eine stärkere Neigung des obern Körpers nach vorn hinaus und durch größere Thätigkeit der Muskeln der untern Glieder bewirkt wird. Es ist nicht bloß eine der natürlichsten, sondern auch der unschuldigsten und heilsamsten Uebungen für die Gesundheit und Stärkung des Körpers, sowie zur Rettung in tausend Gefahr drohenden Vorfällen des täglichen Lebens. Endlich gehört es auch — bei aller Einfachheit — zu den schönsten Uebungen, soferne es die leichte, elastische und schöne Haltung des Körpers so recht zur Anschauung bringt. Nichts Schöneres, als wenn ein guter Renner so recht leicht und beinahe schwebend

---

*) Bei den Alten gehörte das Laufen zum Fünfkampfe. Jedes Gymnasium hatte seine Laufbahn, Stadium; weil sie gerade ein Stadium (d. i. 94½ Toisen oder 566½ par. Fuß) lang war. Sie war mit Sand überdeckt. Ihr Anfangspunkt hieß αφεσις, βαλβις rc., der Endpunkt τελος, σκοπος rc. Man lief entkleidet. Diejenigen, welche sich nur darauf einließen, das einfache Stadium zu durchlaufen, hießen ςαδιοδρομοι, Stadiumsläufer; die es doppelt machten διαυλοδρομοι, Läufer des Doppelstadiums. Die Länge der Bahn konnte hier keine Schwierigkeit haben; denn es war hiebei bloß auf Geschwindigkeit angelegt. Um die Dauer des Läufers zu erproben, wurde der Weg dadurch verlängert, daß man das Stadium mehrmals hin und zurück lief. So entstand die größte Laufbahn, die man δολιχον nannte, und welche 12 Stadien, nach Suidas aber 24 Stadien, d. i. mithin entweder 6800 oder 13600' paris. machte. Wenn man dieß sehr schwierig fand, so lag es wiederum nicht an der Länge des Weges, sondern an der Schnelligkeit, womit er zurückgelegt wurde. Nicht immer lief man zur Uebung im Stadium, sondern auch im freien, unebnen Lande; oft mit voller Rüstung und dann hießen die Läufer οπλιτοδρομοι. Eine besondere Art des Laufens war nach Galen das εκπλεθριζειν. Man nahm den sechsten Theil des Stadiums (Plethrum) zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, sine flexu, das kann heißen: ohne Umschweif um die Endpunkte der Bahn, vielleicht auch ohne sich umzuwenden; wiederholte dieß stets, doch so, daß man bei jedem Male von beiden Endpunkten der Bahn immer mehr zurückblieb, bis man endlich in der Mitte stehen blieb.

dahin fliegt. Auch ist ein schnelles und zugleich schönes Laufen zu allen Zeiten, besonders aber bekanntlich im griechischen und römischen Alterthum in hohem Ansehen gestanden. Diese Behauptungen bedürfen keiner weitern Erläuterung, sowie, daß durch das stärkere Athmen beim Laufen die Ausbildung der Brust befördert, ihre Ausdehnung begünstigt und auf diesem Wege für die Gesundheit der Lungen gesorgt werde. Kein thierischer Körper scheint mir mehr zum Laufen gebildet als der menschliche. Die edlern Theile liegen oben, und sind daher dem übermäßigen Zutritte des Bluts weniger ausgesetzt, die Schwerkraft selbst kömmt dem Laufenden zu Hülfe und befördert sein Fortstürzen; er braucht nur seine untern Glieder durch Uebung schnell und stark zu machen, und die natürlichste Kunst, die wir an allen Naturmenschen bewundern, ist gelernt.

Haltung des Körpers. Es kommt viel auf das Benehmen des Läufers an. Die Brust muß frei herausliegen und durch nichts gedrückt werden. Die Oberarme sind an die Seiten beinahe angeschlossen; die Ellenbogen sind gekrümmt, so daß beide Theile des Armes hier einen spitzigen Winkel machen; denn nur die untern Arme dürfen leicht bewegt werden, damit die der Brust benachbarten Muskeln so viel als möglich in Ruhe bleiben. Beim Dauerlauf werden die Arme in die Hüften gestellt. Der Oberleib ist so weit vorwärts gelegt, daß die Füße im Fortschreiten immer als Stützen nöthig sind. Die Kniee werden bei jedem Schritt gestreckt, die Füße treten nur auf Zehen und Ballen, nie auf den Plattfuß. Vor allen Dingen hat sich der Läufer vor schnellem Athmen zu hüten. Viele athmen schon schnell, wenn sie kaum anfangen zu laufen, gleich als wenn dieß zum Laufen gehörte; es ist üble Gewohnheit. Man muß die geschöpfte Luft immer ein wenig in den Lungen anhalten, kurz, möglichst langsame Athemzüge und zwar mit geschlossenem Munde durch die Nase thun. Der Lehrer muß deßwegen anfangs besondere Aufmerksamkeit darauf verwenden, und zumal bei dem unten vorkommenden Laufen auf der Stelle das Athmen der Schüler beobachten und regeln. Gesprochen darf bei einem Dauerlaufe gar nicht werden; das gilt als strenge Turnregel. — Fehlerhaft ist das starke Schwenken der Arme, die Gebogenheit des Rückens, besonders des Nackens, die stete Krümmung der Kniee, das plumpe Auftreten auf die Fußsohlen; und endlich die zu senkrechte Haltung des Rumpfes, oder gar die Rückwärtslehnung desselben auch nur im gerinsten Grade. Bei dieser Stellung haben die Füße viel Arbeit, den obern Körper mit fortzuschleppen; er muß vielmehr von selbst nicht bloß kommen, sondern immer ein wenig voreilen.

Als Einleitung kann ich nun gerade auf das verweisen, was

ich schon beim Schnellgehen gesagt habe. Vor allem lasse man den Scheinlauf, das Laufen auf der Stelle, machen. Die Bewegung geschieht nach dem Takte des „Eins, Zwei“ zählenden Lehrers, der in langsamerem Zeitmaaß anfängt, allmählig schneller wird, und von da wieder nach und nach auf das anfängliche Zeitmaaß zurückgeht. Hier ist, wie eben bemerkt, die beste Gelegenheit, die richtige Haltung des Körpers und das ruhige gleichmäßige Athmen einzuüben. Sodann mache man oft Spaziergänge und kleine Märsche, besonders im Winter. Die Luft ist rein und stärkend für den Körper. Möchten wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur von selbst gewährt. Ich glaube, daß keine Jahreszeit einen wohlthätigeren Einfluß auf die menschliche Gesundheit hat, als der Winter. — Durch diese Gänge bringen wir selbst junge, achtjährige Knaben schon dahin, daß sie ein paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten, und es dauert nicht lange, so sehn wir sie Viertelstunden lang ganz bequem neben uns hertraben, ohne zu ermüden oder Beschwerden zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehen, aber wir lernen beides nicht, wenn wirs nicht üben: daher gibt es Leute, die nach einem eine Stunde langen Gange so ermüdet sind, als vielleicht Philippides nicht war, da er in zwei Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Die Uebung selbst muß mit mehr Genauigkeit und gleichsam unter Berechnung angestellt werden, denn es ist bei allen Anstrengungen auch für die Jugend angenehm, bestimmt zu wissen, was man geleistet hat, und wie viel mehr man leistet als zuvor; kein echteres Aufmunterungsmittel, als Erkennung des Fortschreitens! Dafür ist eine abgemessene Bahn sehr wichtig. Kein Maaß scheint mir dazu bequemer, als das eines Zweiunddreißigstels einer Meile oder 714 paris. Schuhe. Kann die Bahn so angelegt werden, daß sie zugleich die Umfassung des Turnplatzes bildet, desto besser, wo nicht, so erreicht man seinen Zweck auch schon durch zwei Bäume, deren Entfernung, sammt dem Umlaufe um den Stamm, doppelt genommen 714 paris. Fuß gleich ist. Sind dergleichen nicht da, so schlage man Pfähle, oder begnüge sich mit Bäumen, die nicht gerade dieses Maaß gewähren.

Das Laufen ist von doppelter Art:

a) Der schnelle Lauf. Es kömmt hierbei alles darauf an, die Schritte schnell und dabei dennoch groß genug zu machen. Hierin müssen häufig kleine Uebungen angestellt werden. Wer nach Verhältniß zwar große Schritte aber langsam macht, werde angehalten, sie lieber kleiner, aber schneller auf einander folgen zu lassen. Wer mit zwar schnellen aber zu kleinen Schritten läuft,

umgekehrt. Hier eben hilft das obige Taktlaufen auf der Stelle, bei welchem die Laufenden an langsameren und schnelleren Gang gewöhnt werden. Sind jene beiden Fehler allmählig verbessert und ist das entgegengesetzte Benehmen zur Gewohnheit geworden: dann kann man schon mit mehr Freiheit zu Werke gehn. Es wird ein Wettlauf veranstaltet. Der Aufseher stellt die Knaben von gleicher Fertigkeit im Laufen zusammen auf den Anfangspunkt der Bahn, und läßt sie auf ein gegebenes Zeichen, das er am Ende der Bahn selbst gibt, ablaufen: Sieger ist, wer ihm zuerst die Hand reicht. Ebenso läßt er sie, wenn sie geübter sind, den Lauf auf einer durch natürliche oder künstliche Hindernisse erschwerten Bahn machen, was für die Anwendung im Leben besonders wichtig ist und für die Jugend viel Anziehendes hat. Auf der Rennbahn des Turnplatzes selbst sind es natürlich künstliche Hindernisse, und zwar wenn der Raum es erlaubt, kleinere Gräben, welche durch die daneben aufgeworfene Erde zugleich Erhöhungen geben, und Springschnüre, die aber bloß 2 — 3 Fuß hoch gesteckt werden dürfen und recht deutlich sichtbar gemacht werden müssen. Diese Hindernisse nun müssen durch einen Sprung überwunden werden, was an sich schon die Uebung viel praktischer macht, und namentlich auch dadurch trefflich übt, daß der Punkt zum Absprung im Laufe selbst gesucht und gefunden werden muß.

b) Der Dauerlauf auf der langen Laufbahn, oder dem Dolichon. Unsere Läufer waren bisher nur Stadiodromen; laßt uns sie nach und nach weiter führen; denn es ist nicht bloß gut, schnell zu laufen, sondern auch eine gewisse Dauer im Laufen zu erhalten. Wir lassen die Jugend das Stadium gemächlich erst doppelt, morgen dreifach, dann vierfach durchlaufen. Es wird für sie bei kühlem Wetter gar keine Schwierigkeit haben. Ist dieses mehrmals geschehen, so mag sie einen oder zwei Umläufe mehr machen; alles nur in einem langsamen Trabe, so daß sie in einer Secunde noch nicht völlig 7' par. zurücklegt. Auf Geschwindigkeit ist hier noch wenig Rücksicht zu nehmen, sondern unser Zweck ist hier ganz allein, sie an eine gewisse Haltung des Körpers zu gewöhnen, und die Muskeln der untern Glieder gleichsam zu mechanisiren. Besonders liegt in diesem letzten Umstande anfänglich die ganze Schwierigkeit des fortgesetzten Laufens. Folgende Bemerkung ist häufig von mir wiederholt, sie bezieht sich auf Knaben und Jünglinge aller Art, stärkere und schwächere. Die anfänglichen Umläufe werden jedem sehr leicht. Bei dem vierten, wenn etwa 2500' zurückgelegt worden, fangen die Muskeln der Waden und Schenkel, sowie die Kniegelenke an, Schwierigkeit zu machen. Dieß dauert bei manchen bis in den sechsten Umlauf, d. i. bis man ein wenig über 4000 Fuß hinaus ist. Dann verschwindet sie von selbst, nach dem einstimmigen Zeugnisse aller der Läufer,

die ich beobachtete. Nun wird die Bewegung der Muskeln zur Fertigkeit und man kann den Lauf ein wenig beschleunigen. Will man die Jugend daher bald vorwärts bringen, so lasse man jeden nur erst mehrmals jene Umläufe machen, welche bei ihm die meiste Schwierigkeit für die Muskeln haben.

Was nun die Stufen betrifft, so besteht die leichtere in der Umlaufung des Stadiums ohne Zeitbestimmung mit gewöhnlicher Schnelligkeit, so daß die Umläufe einen bestimmten Theil der Längenausdehnung einer Meile, als 1/8, 1/4, 1/2 u. s. w. bis 5/4 Meilen geben. In Schnepfenthal kann nur der im Protokoll notirt werden, der wenigstens 1/4 Meile gelaufen ist. Wer weniger läuft, ist noch in der Vorübung. Wird die Zeit mit in Anschlag gebracht, so werden zu jeder Viertelmeile 10 Minuten eingeräumt und die Aufgaben sind: 1) 1/4 Meile in 10 M. 2) 1/2 in 20 M. 3) 3/4 in 30 M. 4) 1 Meile in 40. 5) 5/4 in 50 Minuten. Diese Aufgaben sind nach sicherer Erfahrung abgemessen, nach der es auf die Dauer ganz leicht ist, in einer Secunde 9 1/2' par. zu machen.

Alte und spätere Schriftsteller haben Beispiele von denkwürdigen Läufern. Fabelhaftes will ich weglassen. Gar nicht unglaublich dagegen ist, wenn Philippides in zwei Tagen von Athen nach Sparta, d. i. etwa 28 Meilen macht. Plinius erzählt von einem neunjährigen Knaben, der vom Mittage bis Abend 75000 Schritte machte. Rechnet man jeden zu 2 1/2 Fuß, so machte er eine Strecke von beinahe 8 1/4 Meilen Ausdehnung. Gibt man auf den ganzen Marsch 8 Stunden Zeit, so legte er in jeder Secunde 6 1/2 Fuß zurück. Nichts Unglaubliches! Die Hauptsache bleibt hier die sichere Erfahrnng dessen, was unsere Jugend ohne Uebertreibung leisten könne. In dieser Absicht gebe ich hier Auszüge eines gymnastischen Protokolls aus den Jahren 1794, 95 und 96. Zur Erläuterung desselben Folgendes: Unser Stadium war damals ein der Ostluft offener Platz, es zog sich um zwei Bäume, deren Entfernung nach einer doppelt angestellten Messung so groß war, daß ein Umlauf um beide Bäume mindestens 822 par. Fuß machte. Der Boden war ein fester, etwas unebener Anger. Das Dauerlaufen wurde gewöhnlich im Frühling und Herbste, an merklich kühlen Tagen, bei reiner Luft geübt. Ich hebe bloß die Tage aus, an welchen die Zeit mit in Anschlag kam.

Name des Laufenden.	Umläufe.	Betrag		Dauer des Laufens in Minuten.	Fuß in einer Secunde.
		in par. Schuh.	in Meilen.		
den 21. Mai 1794.					
Prinz W. v. *. aus Deutschland. (8 Jahr alt)	21	17262	0,76	unb.	
Prinz C. A. v. *. aus Deutschland. (10 Jahr alt)	27	22194	0,97	41	9,02
C. K. aus Niedersachsen .	28	23016	1,01	42	9,13
Den 22. Mai 1794.					
C. F. aus Frankreich . .	24	19728	0,85	40	8,22
C. A. aus Sachsen . .	26	21372	0,94	45	7,91
Graf v. S. aus Deutschland	28	23016	1,01	49	7,83
C. S. aus Thüringen . .	30	24660	1,08	47	8,70
Den 27. Mai 1795.					
Graf H. v. B. aus Frankreich. (7 Jahr alt)	21	17262	0,76	$32\frac{1}{2}$	8,85
Graf H. v. H. aus Dänemark	28	23016	1,01	47	8,16
W. aus Böhmen . . .	28	—	—	39	9,83
C. A. aus Thüringen . .	30	24660	1,08	$42\frac{3}{4}$	9,61
K. aus Sachsen . . .	31	25482	1,11	45	9,44
K. S. aus Thüringen. .	34	27948	1,22	$47\frac{1}{2}$	9,80
C. K. aus Niedersachsen .	35	28770	1,26	$57\frac{1}{2}$	8,34
Den 27. Sept. 1796. (Kalte Ostluft.)					
A. N. aus Westphahlen .	35	28770	1,26	$58\frac{1}{2}$	8,20
C. N. aus Böhmen . .	35	—	—	57	—
C. S. aus Thüringen . .	35	—	—	52	9,22
C. K. aus Niedersachsen .	35	—	—	52	—
K. aus Dänemark . . .	35	—	—	52	—
L. F. aus Dänemark . .	35	—	—	52	—
Derselbe K. aus Dänemark am folgenden Tage	28	23016	1,01	38	10,22

Man stelle diese, mit großer Genauigkeit bestimmten, Angaben gegen das Dolichon der Griechen, d. i. gegen eine Bahn, die nach Barthelemi 12 Stadien oder 6804 paris. Fuß machte,

und man wird dieses Dolichon sehr glaublich finden, da es von allen obigen Angaben, nur Eine ausgenommen, übertroffen wird. Ja wenn man es sogar nach Suidas auch auf 24 Stadien, d. i. auf 13608' par. setzt, so macht es noch nicht einmal die Hälfte von 34 Schnepfenthäler Umläufen, und 7 der obigen Läufer machten deren sogar 35. Man kann hieraus den sichern Schluß ziehen, daß es bei dem olympischen Dolichon immer noch nicht sowohl auf Dauer, sondern mehr auf Geschwindigkeit ankam. Man glaube nicht, daß ich die obigen Angaben für etwas ausgezeichnet Großes halte; ich bin vielmehr völlig überzeugt, daß unsere Jugend bei stufenweiser Uebung überall sehr leicht dasselbe leisten kann. Alle obigen Läufer waren am Ende nur wenig erhitzt, und von dem E. K. ist im Protokoll angemerkt: „Er war kühl im Gesicht; wenn ein ungeübter Erwachsener 50 Schritte läuft, so wird er viel schneller athmen, als dieser nach Zurücklegung von $^5/_4$ Meilen; die Bewegung des Herzens war bei ihm gar nicht sonderlich stark.“ *)

Vorsichtsregeln. 1) Man gehe stufenweise, wie bei allen Uebungen. 2) Man nehme kühle Tage. 3) Man lege nach dem Laufe, um Erkältung zu verhüten, den Rock an. Daß man mit offener Brust und ohne Kopfbedeckung laufe, versteht sich von selbst. 4) Man beobachte die Läufer und lasse jeden aufhören, sobald sich stärkere Erhitzung zeigen will, und der Athem kurz wird. Nimmt man diese Regel zur Grenze, so ist durchaus nichts von dem längsten Laufen zu befürchten. 5) Nach der Uebung gehen die Läufer 10 — 15 Minuten, erst stärker, dann langsamer, und zwar, um das ruhige Athemholen zu erleichtern, stillschweigend umher.

Zur mannigfachen Uebung des Dauerlaufes sind indessen noch mehrere zweckmäßige und zwar interessante Laufübungen ersonnen worden.

Die erste und einfachste wird in der Schlängelbahn gemacht. Diese besteht aus zwei oder, wenn der Raum zureicht, auch drei an ihren Berührungspunkten in einander übergehenden Kreisen von etwa 20' Durchmesser, welche zu einer Laufbahn von etwa $1^1/_2$ Schuh Breite und $^1/_2$ Schuh Tiefe ausgestochen werden.

---

*) So wie Gutsmuths hier Maaßstab und Stufen für den Dauerlauf gegeben hat, so enthalten Eiselens Turntafeln folgende Stufen für das Schnellrennen: „Anfänger sind alle, welche zum Durchlaufen einer Bahn von 300' mehr als 20 Secunden brauchen; auf der zweiten Stufe stehen die, welche die Bahn in 20 Secunden durchmessen, und somit 15' in einer Secunde machen; auf der dritten, welche sie in $16^2/_3$ Secunden und somit 18' in einer Secunde durchlaufen; auf der vierten in $14^2/_7$ Secunden, und 21' in 1 Secunde; auf der fünften endlich 300' in $12^1/_2$ Secunden, und 24' in einer Secunde.

(Fig. 1.) Das Laufen in ihr ist in der Regel ein Dauerlaufen, bei dem die Zahl der Umläufe, und wenn man genauer sein will, auch die Zeit, innerhalb welcher sie gemacht werden, nach der Uhr bemerkt wird.

Eine sehr zusammengesetzte Bahn dieser Art ist der Wunderkreis oder die Bahn des Wunderlaufes. Es ist diese streng genommen nichts anderes, als in einer kleinen Umgestaltung die ausgegrabene Bahn der unten vorkommenden Schnecke, und empfiehlt sich vorzüglich dadurch, daß sie durch zwei in einander gehende Spirale den Raum, den sie einnimmt, zur Bahn völlig und so auskauft, daß die Kreise sich nirgends durchschneiden. Dadurch bietet sie also nicht nur auf möglichst kleiner Fläche eine sehr lange Bahn dar, sondern eignet sich besonders auch für eine große Anzahl Turner zum Dauerlauf, weil die Reihe, auch wenn sie noch so lang ist, sich nie durchbricht, also auch nie stört. Da sie aber doch immer noch einen verhältnißmäßig großen Raum erfordert, so wird sie sich nur auf wenigen Turnplätzen anbringen lassen. Der Stuttgarter Turnplatz z. B. gestattete es nicht, und ich gestehe deßwegen offen, daß ich sie nur aus Zeichnungen und nicht aus Erfahrung kenne, muß übrigens hinzusetzen, daß sie nach Mittheilungen von Turnplätzen, wo sie sich wirklich findet, von der Jugend bei weitem nicht so viel Beifall erhält, als man erwarten sollte, daß vielmehr in den die Bahn bildenden Gängen sogar Gras wachsen soll. Die Construktion ist folgende: (Fig. 2.) Um die Bahn ausstechen zu können, ist Rasenboden erforderlich. Es wird ein gleichseitiges Dreieck a b c gezeichnet, dessen Seiten sich nach der Größe, die man der Bahn geben kann, richten. Auf unserer Zeichnung ist eine Seite zu 24 Fuß angenommen. Durch seine Spitze a wird eine mit der Grundlinie parallele Linie d e von der doppelten Länge einer Seite gezogen. Diese wird in Abtheilungen von je 1½ Fuß (der Breite der Bahn) getheilt, so daß die erste auf der Spitze des Dreiecks ruht und in a gerade halbirt ist. Nun schneidet man auf beiden Seiten derselben noch je 16 solcher Theile ab, so daß also die ganze Linie deren 33 enthält, und somit beinahe 50 Fuß (49½) lang ist. Hierauf werden von a als Mittelpunkt durch sämmtliche Theitungspunkte concentrische Halbkreise oberhalb und ebenso von o (dem Halbirungspunkte des zweiten Abschnitts l m links) unterhalb des Durchmessers d e beschrieben. Da jedoch von o links weniger Theilungspunkte liegen als rechts, so werden die weiteren Kreisbögen rechts nur noch bis an den rechten Schenkel des Dreiecks a c gezogen. Diese sämmtlichen Halbkreise nun treffen in ihren Endpunkten nach einem einfachen geometrischen Gesetz so zusammen, daß sie Doppelspirale bilden, welche zwischen ihren beiden Mittelpunkten in einander übergehen und dadurch eine lange zusammenhängende Bahn bil-

den. Die schattirten Ringe bezeichnen die Zwischengränzen der Bahn, die lichten die Bahn selbst, welche nun, wie die Schlängelbahn, auf ½ Fuß Tiefe ausgestochen wird. Der ursprüngliche Eingang dieser Bahn wäre nun eigentlich bei w, der Ausgang bei v. Statt dessen aber erhält sie eben die oben bemerkte Umgestaltung. Man läßt nehmlich die vorletzte Zwischengränze an dem linken Schenkel des Dreiecks bei p aufhören, und führt die Bahn hier in einem Bogen herum, ebenso rechts die drittletzte Zwischengränze bei q, wo die Bahn dann zweimal umgebeugt werden muß. Dadurch erhält man den Einlauf und den Auslauf bei x und y.

Steht ein größerer Raum zu Gebot, so wird die Zahl der Abtheilungen vermehrt, z. B. auf 49, so daß auf jeder Seite 24 sind, oder auf 65 (auf jeder Seite 32). Wo man in diesem Falle die Bahn links und rechts umbiegen lassen muß, läßt sich durch Verfolgung derselben leicht auffinden, z. B. bei 49 Abtheilungen links bei der drittletzten, rechts der viertletzten, bei 65 Abtheilungen ebenso rechts und links bei der fünft- und sechstletzten. Bei einem Durchmesser von den obigen 50′ gibt Lübeck die Länge der ganzen Bahn zu 550′, bei dem nächst größeren zu 1280′, bei den größten endlich zu 2300′ an.

Was der Wunderkreis in fest vorgeschriebener Bahn gibt, das läßt sich übrigens auch ohne eine solche bestimmte Bahn in den verschiedensten Formen und der mannigfaltigsten Abwechslung in freien selbstgewählten Bahnen beinahe eben so leicht erreichen, und vielleicht ist dieß der Grund, daß er so wenig benützt wird. Die Hauptregeln dafür sind, daß tüchtige Zugführer gewählt werden, daß jeder Nachfolgende sich streng nach seinem Vormanne richtet, daß die Laufenden an strenge Beachtung und Ausführung der Kommandowörter des Lehrers gewöhnt werden, und endlich daß der oder die Zugführer einen sehr kurzen und langsamen Trab einhalten, weil sonst die Kleineren und Schwächeren, welche gewöhnlich den Zug schließen, nicht mehr oder wenigstens nur mit Mühe folgen können, und nicht nur sich leicht dadurch schaden, sondern jedenfalls auch die Ordnung und Schönheit des Zuges stören. Daß durchaus nicht gesprochen werden darf, ist oben schon bemerkt worden.

Diese Dauerläufe eignen sich vor allem Andern zu Massenübungen, denn je mehrere daran Antheil nehmen, desto besser; und wenn sie mit der rechten Gewandtheit und sicherem Takte vom Zugführer geleitet, vom Lehrer kommandirt und von den Turnern mit der gehörigen Genauigkeit und Sorgfalt ausgeführt werden, so gewähren sie ein Schauspiel, welches durch die schöne Ordnung, die in der scheinbar größten Verwirrung und dem buntesten Gewimmel wie nach einem unsichtbaren Gesetze herrscht und sich im-

mer wieder mit überraschender Sicherheit entwickelt, für die Spieler wie für die Zuschauer höchst anziehend wird. Sie eignen sich deßwegen besonders zu Turnspielen.

Behandelt können sie werden als Schlange, Kette, Schnecke, Reigen u. s. w.

Die Schlange (Fig. 3.) bildet die einfachste Form. Hat der Zugführer noch nicht genug Sicherheit, die Bahn selbst genau zu wählen, so können anfangs an den Punkten, wo er umzubeugen hat, Pfähle eingesteckt oder sonst Zeichen aufgestellt werden. Doch hat es auch ohne solche Richtzeichen wenig Schwierigkeiten. Nur beruht die schöne Ausführung, wie schon oben bemerkt worden, hier und noch mehr in den folgenden Uebungen hauptsächlich darauf, daß jeder Laufende mit der strengsten Genauigkeit seinem Vormanne folgt und immer in die von ihm verlassene Stelle tritt.

Schwieriger ist die einfache, noch mehr die doppelte Schnecke, in welchen der Wunderkreis in freier Bahn wiederholt wird (Fig. 4. und 5.). Hier ist es übrigens nöthiger als oben, daß im Mittelpunkte zwei Pfähle a und b in einer Entfernung von etwa 3 Fuß aufgestellt werden, bei welchen der Zug wieder zurückwendet. Doch kann sie ein geübter Zugführer auch entbehren. Die Doppelschnecke wird von zwei Reihen gleichzeitig ausgeführt.

Am mannigfaltigsten und anziehendsten endlich werden die Dauerläufe, wenn im Reigen die militärischen Marschbewegungen auf sie übergetragen werden, und was dort im langsamen oder im Schnellschritt geschah, hier nun im Trabe ausgeführt wird. Das Abfallen aus der Linie in mehrere Glieder, sowie das Zurückgehen der Glieder in die Linie, das Durchziehen der einzelnen Glieder durch die offenen Gassen, die gemeinschaftliche Bewegung sämmtlicher Glieder (und zwar je mehrere, desto schöner) in verschiedenen Wendungen, Schwenkungen und Entwicklungen, macht sich gar schön. Allerdings paßt nicht jede Marschbewegung auch für den Trab, das Geeignete ergibt sich bald, aber es will von Seiten des Kommandirenden sowohl, als, und noch weit mehr der Laufenden wohl eingelernt und eingeübt werden. Denn es gehört nicht nur eine doppelte scharfe Aufmerksamkeit auf das Kommandowort des Lehrers dazu (hier ist deßwegen das aus Gesundheitsgründen bei jedem Dauerlauf gebotene Schweigen auch aus diesem Grunde erforderlich), sondern eine eben so große auf sich selbst und jede Bewegung, und es müssen schon geübte Turner sein, wenn sie im Trabe nicht nur Tritt, sondern auch Linie und Richtung zu halten und den Ruf „rechts — links um, rechts umkehrt,“ oder gar „halt“ im Trabe, und manchmal sogar im schnellsten Trabe, rasch, sicher und schön auszuführen im Stande sein sollen. Aber eben diese Sicherheit und Leichtigkeit, diese Gewandtheit und Schönheit solcher schnellen Bewegungen macht sie für die Ausführenden wie für die Zuschauer

auch doppelt anziehend. Da diese sämmtlichen Uebungen übrigens im langsamen und Schnellschritt schon gehörig eingeübt sind, so ist der Uebergang auch leichter, und es wird gut sein, dabei immer zuerst im Schritt anfangen und dann erst in den Trab übergehen zu lassen, aber auch diesen auf das Kommandowort (durch zählen „Eins, Zwei"), bald mehr und mehr zu beschleunigen, bald wieder auf ein langsameres Zeitmaß zurückgehen zu lassen. — Gerade diese Uebungen gehören gewiß auch zu der Vorschule für den Kriegsdienst.

Das rasche Abbrechen mitten im schnellen Laufe, sei es um zu halten oder umzuwenden, ist sehr wichtig, denn nicht nur gibt es eine weit größere Herrschaft über den Körper, sondern es verleiht auch die rechte Sicherheit in der Anwendung, indem es vor dem Sturze bei unversehenen Hindernissen des Laufes, sei es einer Vertiefung oder Erhöhung, bewahrt.

Als besondere Uebung für eben diesen Zweck kann der Zickzacklauf angewendet werden, welcher — am besten um Bäume oder ausgesteckte Zeichen — in scharfen Wendungen gemacht wird.

Eine weitere Abwechslung in solche Dauerläufe bringt die Anwendung des langen Schwungseiles, indem zuerst in der einfachen Reihe jeder Einzelne, dann in der Doppelreihe je 2, endlich auch in zwei Doppelreihen je 4 bald über das Seil wegspringen, bald unter ihm durchgehen.

Endlich gehört noch hieher, der Sturmlauf, d. h. das rasche Hinauflaufen an steilen (natürlichen oder künstlichen) Anhöhen, was nicht nur für die Fußmuskeln sehr stärkend ist, sondern auch in manchen Fällen des Lebens eine praktische Anwendung finden kann. Ist der Turnplatz nicht gar zu klein, so läßt sich leicht und am zweckmäßigsten ein künstlicher Wall aufwerfen, an welchem dann ganze Riegen sich üben können. Ist dieß nicht thunlich, so bedient man sich dazu des Sturmbrettes (Fig. 6), das — ungehobelt, um den Füßen einigen Halt zu geben — 3—4 Fuß breit und 10—12 Fuß lang, an zwei gehörig starke Ständer mittelst einer von Fuß zu Fuß immer höher stellbaren starken Querstange angelehnt wird, so daß es am Ende beinahe senkrecht zu stehen kommt. Das Brett selbst muß, um mehr Widerstand zu leisten, auf der Rückseite durch starke Leisten der Länge nach verstärkt werden, weil es sonst zu elastisch zurückstößt. Auch muß es am Boden befestigt werden können, damit es nicht gleitet, am besten durch Stifte, welche in die untere Brettkante eingelassen sind und dann von selbst in den Boden eingreifen. Man stellt anfangs das Brett natürlich nur einige Fuß hoch und steigt nur allmählig damit auf. Die Uebung selbst wird ohne Anlauf und mit Anlauf gemacht. Oben angekommen wird entweder über die Brettkante hinaus abgesprungen, oder umgewendet und

zurückgegangen. Das Umwenden muß sorgfältig bei niedriger Bretthöhe geübt werden, weil es bei höherer Stellung natürlich immer schwieriger wird. Die ganze Uebung gehört übrigens zum Theil auch in das folgende Kapitel.

Der Sprung.

Das Springen ist eine der besten, der schönsten und zugleich für das Leben wichtigsten körperlichen Uebungen, welche vorzüglich die untern Glieder stärker und elastischer macht; aber auch sehr viel dazu beiträgt, seines Körpers Herr zu werden, ihn schnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, wohin er soll; ihn abzurichten, wie er den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden oder schnell wieder herzustellen hat. Zugleich erfordert sie unter gegebenen Umständen nicht selten Muth, und gibt häufig Anlaß, das Augenmaß zu schärfen. Auch im menschlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, gewinnt die Anwendung dieser Kunst häufig eine sehr wichtige praktische Bedeutung. Unsre Knaben sollen nicht weinen, wenn sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen; Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wenn sie Männer sind *).

Springen heißt, seinen Körper durch angestrengte Muskelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortschnellen. Geschieht der Sprung

---

*) Die Griechen rechneten den Sprung ἁλμα zum Fünfkampfe, und er machte bei ihnen auch einen Theil der kriegerischen Gymnastik aus, in sofern ihn der Soldat gebrauchte, über Hindernisse wegzusetzen, oder selbst auf den Feind einzuspringen. Man sprang nicht immer befreit von jeder Belastung, sondern nahm oft bleierne Beschwerungen, ἁλτηρες in die Hände, an die Füße, auf die Schultern, bald sogar auf den Kopf; wie manche meinen, zur bessern Haltung des Gleichgewichts, oder zur Beförderung des Sprunges selbst. Alte Schriftsteller behaupten, daß Athleten mit diesen Gewichten besser sprangen, als ohne dieselben in die Hände zu fassen, und das ist denkbar; aber zur Haltung des Gleichgewichts scheinen sie mir höchst unnöthig gewesen zu sein. Weit wahrscheinlicher waren diese Halteren oft Lasten, die man sich auflegte, um die Uebung zu erschweren. Diese bleiernen Gewichte wurden aber überdem noch zu eigenen Uebungen gebraucht, um Arme, Schultern und Brust zu stärken und auszubilden. Merkurialis gibt davon Abbildungen nach alten Gemmen. Es ist merkwürdig, daß eine Art dieser alten Halteren noch jetzt in England bei der Erziehung üblich ist. — Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt Βατηρ, das Ziel Εσκαμμενα.

bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder, so ist es ein reiner; kommen dagegen Arme und Hände dabei zu Hülfe, so ist's ein gemischter Sprung. Beide Arten des Sprungs kommen in ihren Zwecken überein; sie gehen nämlich entweder in die Höhe, oder Tiefe, oder Weite, oder zugleich in die Höhe und Weite, oder Tiefe und Weite.

Von dem reinen Sprunge.

Der Sprung in die Höhe.

Die Elementarübungen sind bei den allgemeinen Vorübungen vorgekommen, und zwar ergeben sich diejenigen, welche vorzüglich für den Sprung vorbereiten, ohne besondere Nachweisung. Daß sie zum Voraus sorgfältig eingeübt werden müssen, ist schon oft gesagt worden.

Der Sprung selbst. Vorrichtung: Der Platz muß 20 Schritt frei sein. Es ist angenehm, wenn man Baumschatten hat; aber es ist auch gut keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen; überdem hat es mir die Erfahrung stets bestätiget, daß diese Uebung, so wie manche andere, nie besser von Statten geht als bei heißem Wetter. Der Boden sei etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch gut, bisweilen in entgegengesetzter Richtung zu springen, um die Wirkung der Schwerkraft kennen und beurtheilen zu lernen. Springt man mit einem Anlaufe (von 10 Schritten), so darf der ganze Weg nicht schlüpfrig sein, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Aufsprung selbst macht. Hier muß der Boden mit Sand etwas überstreut werden, der den Füßen einen sichern Tritt gewährt. Will man noch mehr thun, so richte man die Bahn des Anlaufes so ein, daß sie sich von ihrem Anfange an nicht bloß etwas senkt, wie oben bemerkt ist, sondern daß sie sich nahe vor der Stelle des Aufsprungs wiederum etwas erhebt; wie die Durchschnittslinie (Fig. 7) zeigt, wo a der Anfang der Bahn und b das Ende oder die Stelle des Aufsprungs ist. Auf der Stelle des Niedersprungs c, das ist da, wo man den Sprung endigt, muß tiefer, lockerer Sand liegen.

Das Geräthe sind die Springpfeiler, oder Springel, d. h. zwei 10 Fuß hohe und 10—14 Fuß von einander entfernte Pfeiler, welche von 2 zu 2 Zoll mit Löchern durchbohrt sind, in die eiserne Stifte gesteckt werden, so daß über sie eine durch Sandbeutel straff gezogene Schnur gelegt werden kann, welche bei der leichtesten Berührung abfällt. Die Schnur muß eine lebhafte Farbe haben, um leicht sichtbar zu sein. Diese Springel werden

entweder eingegraben, oder sie sind tragbar, und deßwegen in ein Kreuz eingestemmt. (Fig. 8.)

Die Pfeiler sind etwa 3 Zoll breit und 2 Zoll dick, bei dem tragbaren Springel etwas weniger. Hat man zum Freispringen und Stabspringen je besondere Springel; so sind die ersteren natürlich nicht 10 Fuß, sondern etwa 6 Fuß hoch. Das Kreuz ist beim niederen Springel etwa 2½', beim höheren 3½' lang. Die Pfeiler sind durch Streben auf dem Kreuze noch stärker befestigt. Eben so werden unter dem Kreuze an den Enden noch dünne Leisten angenagelt, um es möglichst sicher zu stellen. Endlich müssen an dem höheren Springel noch Latten angebracht werden, auf die sich beim Höherlegen der Schnur der Fuß stellen kann.

Uebung selbst: —

1) Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe (von etwa 10 Schritten) springen will, so muß dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden; hierzu gehört Augenmaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellungen angewöhnen. Er darf sich daher anfangs bloß auf den Sprung ohne Anlauf einlassen, und muß damit auch in der Folge fleißig fortfahren. Diese Art des Sprungs hat drei Momente, nämlich den Vorsprung, den Aufsprung und den Niedersprung. Der Springende stellt sich zwei Schritte vor die Schnur, diesen Punkt nennen wir a; die Mitte zwischen ihm und der Schnur heiße b. Er springt mit geschlossenen Füßen von a nach b, und zwar durchaus nur auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient bloß dazu, um die Elasticität der Füße rege zu machen. Von b aus geschieht in demselben Augenblicke der Aufsprung über die Schnur weg. Man hüte sich, im Punkte des Aufsprungs, wenn auch noch so kurze Zeit, liegen zu bleiben, denn dadurch verliert man die beste Kraft zum Aufsprunge. — Der obere Körper ist bei dieser Art des Sprungs, wie bei der folgenden, zwar etwas vorwärts geneigt, aber dabei gerade, Rücken und Nacken keineswegs gekrümmt. Schenkel und Füße bleiben dicht zusammengeschlossen. Um hieran zu gewöhnen, läßt man oft ein Steinchen zwischen die Füße nehmen und damit übersetzen. Es ist sehr natürlich, daß die Arme beim Aufsprunge nach vorn und oben schnell heraufgerissen werden. Ueberhaupt gilt dieß als Regel für jeden Sprung: die Arme mit geschlossener Faust in derjenigen Richtung (aufwärts oder vorwärts) zu werfen, in welcher man springt. Man vermehrt dadurch nicht nur den Sprung, sondern erhält sich auch leichter im Gleichgewicht, und ist endlich eher im Stande, wenn man fallen sollte, den Stoß zu mildern. Der Niedersprung geschieht immer und durchaus auf die Fußspitzen mit gebogenen Knieen, auf

was bei jedem Sprunge streng gesehen werden muß. — Der gute Springer weiß seine Bewegungen so leicht einzurichten, daß man selbst auf festem Boden kaum etwas davon hört.

Stufen. 1) Der Anfängersprung; er reicht dem Springenden noch nicht bis an die Knie. 2) Kniesprung. 3) Schenkelsprung, reicht bis in die Mitte der Schenkel. 4) Hüftensprung. 5) Sprung bis an die falschen Rippen. Dieselben Stufen werden schwieriger ohne Vorsprung.

Die höchsten Sprünge dieser Art von den geübtesten Jünglingen gingen bis 4 Schuh rheinl., einer sprang sogar $4^1/_2$ Schuh.

2) Der Sprung mit Anlauf. — Die ganze Uebung besteht aus dem Anlaufe, Aufsprunge und Niedersprunge.

Der Anlauf ist ein leichtes, langsames Laufen, gleichsam ein Fortschweben auf den Fußspitzen bis zu dem Punkte des Aufsprunges. Die Schnellkraft der Füße soll dadurch angeregt, am Ende der Bahn in dem abspringenden Fuße gleichsam schnell zusammengedrückt werden, um von dieser Stelle den ganzen Körper in die Höhe zu schnellen. Dieß ist sein Hauptzweck. Nebenbei gibt er dem Springer die Neigung nach vorn hinaus, damit er nicht bloß auf, sondern in einem Bogen über das Hinderniß (die Schnur) wegspringe. Der Anlauf darf nicht länger als 10 Schritt, und kann mehrentheils noch kürzer sein.

Der Lauf geschieht in kurzen Schritten; das Auge ist mehr auf den Punkt des Aufsprungs als auf die Schnur gerichtet, weil diese nie einläuft, aber jener leicht verfehlt werden kann. Jeder Mensch gebraucht einen Fuß vorzugsweise, so wie eine Hand. Es liegt darin ein Vortheil und ein Nachtheil. Gebraucht man immer denselben zum Aufsprunge, so erhält er vorzügliche Kraft und man lernt höher springen; verfehlt man's dann aber im Anlaufe und bringt den schwächern Fuß in die Stelle des Aufsprungs, so verunglückt der Sprung. Die Mittel dagegen sind: 1) Man lerne beide Füße zum Aufsprunge gebrauchen, damit der eine an Kraft nicht gar zu sehr zurückbleibe. 2) Man mache den Anlauf in einem ungewöhnlichen Schritte, das ist, mit einer Art Forthüpfen, wobei der eine Fuß immer vorn, der andere hinten bleibt. 3) Man übe das Augenmaß nur, so wird man nicht leicht fehlen, den gewohnten Fuß richtig in die Stelle des Aufsprungs zu bringen. Auf die richtige Auffindung dieser Stelle kömmt übrigens viel an. Legt man ihn zu nahe vor die Schnur, so reißt man diese schon herab, ehe man noch die Höhe erreicht, zu welcher die Füße wirklich gelangen; zu weit von ihr, so ist man schon wieder im Sinken, ehe man über sie weg ist. Der Punkt des Aufsprunges sei von der Schnur wenigstens halb so weit, als diese von dem Boden ist. Uebung wird auch diese Regel bald unnöthig machen.

Die Stellungen der Beine und Füße sind unmittelbar nach dem Aufspringen im Schweben über der Schnur sehr mannigfaltig, aber nur zwei sind richtig. 1) Die gebogene. Hier zieht der Springende mit dem aufspringenden Fuße auch augenblicklich den andern gleich und schließt ihn daran, die Knie sind möglich stark gegen das Kinn hinaufgezogen, beide Fußsohlen stehn gleich hoch; so schwebt er über der Schnur. 2) Der Springer wirft, vom Augenblicke des Aufsprungs an, den nicht abspringenden Fuß voraus und streckt ihn, so wie Bein und Schenkel, über der Schnur schwebend, gerade aus, so daß zwischen dem Schenkel und Oberleibe nur ein stumpfer Winkel stattfindet. Der andere unthätige Fuß bleibt hierbei anfangs hinter jenem, indem das Knie gebogen ist. Diese Stellungsart heißt die gestreckte. Sie ist die schönere aber auch schwerere.

Der Niedersprung geschieht ganz wie bei dem vorigen Sprunge auf die Zehen. Der Leib darf durchaus dabei nicht rückwärts gebogen werden; er muß vielmehr vorwärts geneigt sein. Die Knie werden dabei so stark gebogen, daß die Waden fast die Schenkel berühren. Die Beine und Schenkel sind geschlossen.

Haltung des Körpers. Bei der ganzen Uebung ist der obere Körper etwas vorwärts geneigt; jedoch im Schweben über der Schnur mehr gerade. Die Knie sind stark aufwärts gezogen, die untern Glieder zusammen geschlossen, die Arme reißen sich heftig nach oben hinaus. Der Athem wird hier, wie bei allen möglichen Sprüngen, während des eigentlichen Sprungs selbst angehalten, und nach dem Niedersprunge allmählig entlassen. Dieß ist jedem ohnedem schon natürlich.

Fehler des Springenden sind, wenn er den Anlauf ungestüm macht; vom Aufsprung an die Beine auseinander, oder über der Schnur seitwärts reißt, den Rücken und Nacken niederkrümmt, nicht gleichzeitig mit beiden Füßen niederspringt u. s. w. Der Lehrer muß dieß zu verhindern suchen, dadurch, daß er die Angehenden so lange ohne Anlauf springen läßt, bis ihnen die richtige Stellung zur Gewohnheit geworden ist; daß sie nicht Höhen überspringen dürfen, die über ihre Kräfte gehen, daß er sie fleißig seitwärts und vorwärts beobachtet. Ueberhaupt zeigt der rechte Springer bei dieser Uebung mehr Gelenkigkeit und ungesuchte Kraft der Schenkel und Beine, als gewaltsame Anstrengung des ganzen Körpers. Das Zeugniß großer Geübtheit ist nur in der Leichtigkeit und im guten Anstande zu suchen.

Abänderungen. Man hängt über die Schnur einen Apfel, oder so etwas, und läßt ihn beim Ueberspringen erhaschen. Man läßt die Schnur ganz weg und springt, mit und ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, daß sich der Springende über der Schnur um

seine Achse drehe. Hiezu gehört einige Uebung, die damit anhebt, daß der Anfänger im Stillstehen einen Aufsprung macht und sich dabei um seine Achse zu drehen sucht. Kann er dieß fertig, so versucht er dasselbe mit einem leichten Anlaufe, oder Vorsprunge von ein, zwei Schritt. Nun macht er denselben Sprung über die niedrige Schnur, indem der Anlauf nach und nach verlängert und die Schnur erhöhet wird.

Der Springer macht den Anlauf zwar gerade, den Sprung selbst aber schräg, als wenn er einem Hindernisse ausweichen wollte.

Man beschwert die Hände des Springenden mit ein Paar Pfunden, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechischen Haltern (ἁλτηρες) am besten vertreten.

Im Sprunge über die Schnur schlägt der Springende einen Reifen unter den Füßen weg. Ueber den Tanz im Reifen kommt unten eine eigene Anweisung vor. Hier nur so viel: Im Anlaufe wird der Reifen vor das Gesicht zum Durchschlagen bereit gehalten, so daß der Laufende hindurch sieht, und der Durchschlag geschieht schnell nach dem Aufsprunge; in dem Augenblicke, wo die Füße über der Schnur sind, muß der Reifen zwischen beiden durchgehen und beim Niedersprunge wieder vor dem Gesicht stehen.

Stufen. 1) Schenkelsprung, d. i. über die Höhe bis zur Mitte der Schenkel. 2) Hüftensprung. 3) Sprung bis zur Höhe der falschen Rippen. 4) Herzgrubensprung. 5) Halsgrubensprung. 6) Kinnsprung. 7) Augensprung. 8) Sprung über die eigene Höhe. 9) Schenkelsprung mit völligem Umdrehen. 10) Hüftensprung ebenso. 11) Schenkelsprung unter Durchschlagung des Reifen. 12) Hüftensprung dsgleichen. 13) Sprung bis zu den falschen Rippen desgleichen.

Um die Schnur nicht zu oft verändern zu müssen und der Uebung einen möglichst ungestörten Fortgang zu geben, theilt man die Riege in Unterabtheilungen von solchen, welche gleich hoch springen, und nimmt je diese zusammen. Uebrigens ist es Regel, immer etwas unter der bestimmten Höhe anzufangen, so daß dann die Höhe der schwächsten Abtheilung zugleich die einleitende Höhe der besseren wird.

Gunnar, ein vornehmer Isländer, (erzählt die Niala Saga Kap. 19) sprang höher in die Luft als er selbst groß war, und zwar mit seiner ganzen Waffentracht. Unsere meisten Knaben und Jünglinge lernten springen bis zur Höhe ihrer Herzgrube, manche bis zur Halsgrube und zum Kinn. Einige sahe ich denn doch, die ihre eigene Höhe überspringen lernten, und darunter war vorzüglich ein kleiner Däne, der 5 Fuß sprang und nur ebenso hoch war.

Der Sprung in die Weite.

Bei diesem Sprunge soll der Körper, entweder bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder, oder vermittelst dieser und eines heftigen Anlaufes zugleich, über einen Raum in die Weite fortgeschnellt werden. Diese Art des Sprungs geschieht daher wiederum entweder ohne oder mit einem Anlaufe. Der erste ist ungemein übend, vorzüglich für die Muskeln der Füße, Beine und Schenkel, und der letztere nicht bloß hiedurch, sondern weil er zugleich viel Augenmaß und unter Umständen auch jugendlichen Muth erfordert.

Uebrigens muß hier zum Voraus bemerkt werden, daß bei Anfängern mit dem Weitesprung begonnen werden muß, und zum Höhesprung erst dann übergegangen werden darf, wenn sie wenigstens in den Anfängen des ersteren einige Sicherheit erworben haben.

a) Ohne Anlauf. Man läßt einen Graben, Springgraben, von der Tiefe eines Fußes anlegen, und zwar so, daß er nach dem einen Ende hin spitzig zuläuft, indeß auf dem andern die Ufer sich immer mehr von einander entfernen. Die Breite fängt etwa mit 3 Fuß an, und steigt bis auf 14 Fuß. Auf der Seite des Absprungs muß der Boden fest sein, die Niedersprungsseite darf nur flach aufsteigen, und muß überdieß stark mit Sand überschüttet werden, um auch dadurch die Heftigkeit des Stoßes beim Niederspringen zu mildern. Hat man den Raum zu sparen, so verlängert man den Graben, bis er zu einer Breite von 22 Fuß aufsteigt, um ihn auch für das Stabspringen benützen zu können. Im andern Falle legt man für die letztere Uebung einen eigenen Graben an, der gleich mit 10 Fuß Breite anfängt und sich bis zu 22 Fuß erweitert. Durch diese Einrichtung erhält man Gelegenheit zu kürzern und längern Sprüngen. Der Uebende stellt sich mit geschlossenen Füßen auf das eine Ufer, seine ganze Last ruhet auf den Fußspitzen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt, beide Arme werden gleichzeitig einmal vor- und einmal rückwärts geschwenkt, dann von hinten her nach vorn hinaus heftig fortgerissen, so daß dabei der obere Körper weit nach vorn hinausstrebt und niederfallen würde, wenn nicht in diesem Augenblicke unter kräftiger Abschnellung der Füße die untern Glieder einen so starken Abstoß bekämen, daß die Beine wiederum dem obern Körper zuvoreilten. — Die ersten Anfänge werden übrigens zweckmäßiger noch nicht am Graben gemacht, sondern auf ebenem Boden geübt und erst dann an den Graben gegangen.

Stufen sind hierbei: 1) Der Sprung über die eigene Leibeslänge. 2) Der Sprung über anderthalb Leibeslängen. Ganz hieher gehört ferner:

Der fortgesetzte Sprung. Er war schon bei den Alten gebräuchlich. Wir wählen eine Bahn, deren Länge nach Fußen genau bestimmt ist, 80 bis 100 Fuß lang. Kein steiniger harter Boden, vielmehr ein trockner, wolliger Rasen, auf dem die Füße nicht leicht gleiten. Der Springer stellt sich auf den bestimmten Anfangspunkt der Bahn und springt von diesem, gerade unter dem vorhin bemerkten Benehmen, so weit fort als er kann. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt er dasselbe und so immer fort bis ans Ende der Bahn. Diese Uebung ist angreifend, besonders für mehrere Muskeln der Schenkel.

Die Stufen werden hier durch die abnehmende Zahl der Sprünge bezeichnet, mittelst welcher die Bahn zurückgelegt wird. Die Aufgabe ist nehmlich, sie mit den wenigsten Sprüngen zu durchmessen. — Eine Bahn von 86 paris. Schuh durchsprangen nicht sonderlich geübte Knaben in 18 bis 14 Sprüngen. Einer in 13, und dieser war nur 4 Schuh leipz. groß.

b) Mit Anlauf. Dieser Sprung ist einer der heftigsten, und im gemeinen Leben, zumal in manchen Gegenden, einer der anwendbarsten. Die Bahn des Sprunges wird auf folgende Art (Fig. 9) zubereitet*). Der Absprung in a sei fester Boden, b ein kleiner Graben, damit jeder Springende gezwungen ist, gerade in a abzuspringen. Von a bis d sei 20 Fuß. Die Strecke von c bis d oder der eigentliche Graben 14 Fuß, und ganz mit tiefem, lockern Sande ausgefüllt. Diese Vorrichtung ist durchaus nöthig. Durch kleine numerirte Stäbchen bezeichnet man am Rande hin von Fuß zu Fuß die Weite. — Der Sprung hat drei Hauptpunkte: den Anlauf, Absprung und Niedersprung.

Der Anlauf wird gemacht von x her nach a. Er geschieht auf festem Boden, oft 10, oft 15, oft 20 Schritt weit, aber mit kleinen Schritten und mit wachsender Schnelligkeit, die auf dem Punkte des Absprungs den höchsten Grad erreicht. Der Körper ist stark vorwärts gebogen; große Schritte müssen durchaus vermieden werden, denn sie vermindern die Kraft des Absprungs merklich.

Der Absprung geschieht mit einem Fuße auf der Stelle a. Es ist sehr gut, sich ein sicheres Augenmaß zu erwerben, damit man durch den Anlauf gerade den Fuß auf die Stelle bringe, mit welchem man abzuspringen gewohnt ist; natürlich muß aber dort auch der andere Fuß zum Abspringen gewöhnt werden. — Es ist bekannt, daß ein geworfener Körper die längste Bahn dann macht, wenn er unter einem Winkel von 45° geworfen wird. Dieser

---

*) Entweder legt man einen eigenen Graben dazu an, oder man benützt denjenigen Theil des Springgrabens dazu, wo er 14 Fuß breit ist, und bestimmt eine Ausdehnung von etwa 4 Schuh dafür.

Grundsatz gibt einiges Licht über diese Art des Sprunges. Ein kleiner Springer, der durchaus nur 11 Fuß sprang, gewann auf einmal 2 und sprang mithin 13 Fuß, als man ihm mittelst der tragbaren Springel die Schnur zwischen b und c quer vorzog und er dadurch genöthigt wurde, den Absprung höher zu nehmen. Die Sache ist sehr begreiflich; er dachte, wie es gewöhnlich ist, nur auf Erlangung einer großen Weite, und erreichte sie nicht, weil er nicht begriff, daß sie nur durch den Aufsprung bis zu einer gewissen Höhe zu erreichen wäre. Der Umstand gab Anlaß zu genaueren Untersuchungen, von denen das Resultat ist: man spanne Anfängern, damit sie sich gut gewöhnen, die Schnur gut so hoch, als das Knie des Springers, und zwar so weit vom Absprungsort a, als diese Höhe beträgt, indem man ihr noch einen guten Fuß zugibt; wäre mithin die Kniehöhe 2 Schuh, so würde die Entfernung der Schnur von a 3 Schuh sein müssen. Nach jenem mathematischen Grundsatze läßt sich übrigens nicht genau verfahren, weil die Höhe des Sprunges immer größer sein muß, als die Schnur gespannt ist.

Der Niedersprung hat bei der oben gegebenen Einrichtung auf dem Sande gar keine Schwierigkeit. Die Füße sind geschlossen, die Knie gebogen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt. Die Fersen berühren den Boden zuerst, und treten mithin am tiefsten ein. Nach diesem nur einen Augenblick dauernden Niedersprunge folgt als freiwilliger Gegenstoß ein leichter Aufsprung, begleitet von einigen kurzen Schritten, um das Fortschießen des Körpers nicht durch einen einzigen Stoß zu tödten, sondern gemach absterben zu lassen. — Ist die Stelle des Niedersprungs aber nicht zubereitet wie hier, sondern nimmt man die Oertlichkeit, wie man sie findet, so ändert sich hiernach die Haltung der Füße beim Niedersprunge. Es gilt durchaus die obige Regel, auf die Fußspitzen zu springen, zumal wenn die Stelle hart und horizontal ist.

Fehler sind: Das zu starke Vorwerfen der Füße, so daß der Springende sich nach dem Niedersprunge setzt; das Vereinzeln der Füße beim Niedersprunge, anstatt daß beide völlig zugleich den Boden berühren sollten.

Stufen. 1) Anfängersprung unter 1½ Leibeslängen. 2) Der Sprung von 1½ Leibeslängen. 3) Von 2 Leibeslängen. 4) Von 2½ Leibeslängen. 5) Von 3 Leibeslängen. Es kann auch hier um die Wette gesprungen werden: a) bei gleicher Größe der Personen, b) bei Spannung der Schnur bis zur Höhe der Hüften.

Der Isländer Skarphedin sprang über den Fluß Merkrfliot 12 Ellen, die Ufer waren gefroren und glatt! Der Sprung von dritthalb Leibeslängen wird von Knaben und Jünglingen leicht gelernt; aber auch die Ausführung des Sprunges von 3 Leibes-

längen ist mir ziemlich oft vorgekommen, und zwar bis zu einer Länge von 14, 15, 16 und 17 leipz. Schuh.

Der Lehrer wird sehr wohl thun, seine Zöglinge nicht bloß an eine bestimmte Oertlichkeit zu gewöhnen; sondern sie oft, und dazu geben Spaziergänge und Turnfahrten Gelegenheit, über Bäche oder seichte Gräben springen zu lassen, nicht nur, damit ihr jugendlicher Muth ein wenig auf die Probe gestellt werde, sondern vorzüglich auch darum, damit sie die mannigfaltigen Verschiedenheiten der Oertlichkeit mehr und mehr beurtheilen lernen. Bei einiger Uebung wird hier gewöhnlich mehr geleistet, theils weil man die Füße nicht gern durchnässen will, theils weil man hier den Absprung gewöhnlich höher wählt, als der gegenüberliegende Ort des Niedersprungs ist. Der Geübte geht hier leicht über drei Leibeslängen hinaus.

Der Sprung in die Weite und Höhe

ergibt sich von selbst, indem die Springpfeiler in den Graben gestellt werden, wobei die Uebung mit steigender Weite bei gleicher Höhe vorgenommen werden kann, oder umgekehrt mit steigender Höhe bei gleicher Weite, oder endlich indem beides, Weite und Höhe, steigt, wobei man denn nach Umständen doppelte Springpfeiler anwenden muß.

Der Sprung in die Tiefe.

Ich glaube nur wenig über den besondern Nutzen dieser Uebung sagen zu dürfen; man vergegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle, so wird man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses hinaus; ein unvorhergesehener Stoß nöthigt uns, von einer Höhe herabzuspringen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung gar nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fuß hoch herabspringen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und das Schlüsselbein zerbrechen. Ueberdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke der Gymnastik bei dieser Uebung gewiß nicht, sie erfordert Muth und Entschlossenheit.

Es kommt hier darauf an, daß man den Sprung mit der kleinsten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dieß beruhet auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug sein muß, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt dazu im Allgemeinen einen tief mit Sand überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um aber die Höhe auf

dem Turnplatze zu erhalten, wird entweder eine Erhöhung von Erde aufgeworfen, wozu die 22 Fuß breite Seitengränze des Springgrabens und die beim Ausgraben sich ergebende Erde am besten benützt wird. Durch diese Einrichtung läßt sich der Sprung nach und nach erhöhen, indem man in den Hügel Stufen einschneidet. Man fängt die Uebung nicht weit vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 6 Fuß und darüber, und lernt den Körper dabei gehörig im Gleichgewicht erhalten. Doch darf diese Uebung nicht zu höhern Graden als etwa 9 — 10 Fuß gehen, denn schon bei 6 Fuß Höhe kann man die Haltung des Körpers gut genug lernen; eine größere Höhe aber kann leicht gefährlich werden. Statt des Erdhügels kann man auch eine Vorrichtung von Holz, ein treppenartiges Gerüste, (Fig. 10.) benützen, dessen Stufen je um einen Fuß steigen, und dessen erste 2 Fuß, die höchste wiederum 9 — 10′ über der Erde ist. Längs der Seite des Gerüstes hin ist der Boden in der gehörigen Breite mit tiefem Sande zum Niederspringen aufgefüllt. Auch dieses Gerüst verlegt man am besten an den bezeichneten äußersten Rand des Springgrabens, und füllt den daran gränzenden Theil desselben entweder ganz mit Sand auf, oder abwechselnd mit einer Schichte Sägmehl und einer Schichte Sand.

Ist der Standpunkt so beschaffen, daß man die Hände daselbst anschlagen kann, wie z. E. beim Sprunge vom untersten Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster u. dgl.: so ergreift der Springer die Stelle des Absprungs mit den Händen, läßt den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnt dadurch der Höhe 4 — 5 Fuß ab. Diese Uebung wird am besten an der Leiter gemacht. Man hängt mit beiden Händen an einer Sprosse, läßt dann eine Hand los, gibt sich einen leichten Schwung mit den Füßen rückwärts, und läßt dann auch die andere Hand los.

Der Körper muß beim Herabspringen etwas zusammengebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in gerader Richtung durch den Rückgrath fortpflanze. Eben deßhalb muß man auch hier durchaus nur auf die Ballen der Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elastizität des Bodens fast ganz ersetzen. Ein Niederspringen auf die Fersen und vollends ohne Biegung der Knie kann eine nachtheilige, ja sogar gefährliche Erschütterung des Rückgraths zur Folge haben. Aber der Springende muß sich allerdings auch hüten, sich nicht zu stark und erschlafft zusammen zu biegen, damit die Knie nicht gegen das Kinn stoßen.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heißt: Nicht sogleich nach Tische! Aber ich muß hier ganz besonders darum bitten, daß man doch nie nach Tische von Höhen

herabspringe. Auch die Zunge muß man bei dieser Uebungsart vorzüglich in Acht nehmen. Regel ist bei allem Springen, wie oben beim Laufen: den Mund geschlossen und zwar mit zurückgezogener Zunge.

Hat man einen Sprung von einem sich bewegenden Gegenstande herab zu machen, z. B. wie oben bemerkt, bei scheugewordenen Pferden vom Wagen herab, so muß er, nach einem bekannten Gesetze der Physik, um die Heftigkeit des Stoßes möglichst zu brechen, in der Richtung des sich bewegenden Gegenstandes, d. h. vorwärts, gemacht werden.

Der Sprung in die Weite und Tiefe.

Es würde unserm Zwecke zuwider sein, diesen Sprung in irgend einem auffallenden Grade üben zu lassen. Die beste Gelegenheit bietet die Wirklichkeit in einem Bache oder Graben dar, der an seinem Ufer höhere mit entgegengesetzten tiefen Stellen hat. Es ist genug, hier den Knaben zu üben, damit er seinen Körper auch in solchen Fällen behandeln lerne. Ist er geübt in den obigen Sprungarten, so wird er sich hier sehr leicht finden. Es wäre Ueberfluß, mehr darüber zu sagen.

Von dem gemischten Sprunge.

Jede Art dieser besondern Gattung des Springens hat das Eigenthümliche, daß in dem Augenblicke des Auf- oder Absprunges die Hände dabei auf einen unterstützenden Körper gesetzt werden. Da hierdurch die Last des Körpers sehr merklich erleichtert wird, indem hier nicht bloß die Muskelkräfte der untern, sondern auch der obern Glieder gebraucht werden, so wird eben dadurch der Sprung fast nach jeder Richtung hin, ohne alle Gefahr, beträchtlicher. Die hieher gehörigen Arten sind der Sprung mit dem Stabe und das Voltigiren oder Schwingen.

Das Stabspringen*).

Zu den gemischten Sprüngen gehört diese Uebung, weil die Hände und Arme dabei mitwirken. Sie ist eine der schönsten, und weil Muth dazu gehört, für die Jugend auch anziehenden

*) Auch den Alten war diese Uebung wohl bekannt, obgleich ich nirgends eine Spur gefunden habe, daß sie in den Gymnasien üblich gewesen sei. Verdient hätte sie es nicht bloß in pädagogischer, sondern vorzüglich auch in militärischer Hinsicht. Daß die Alten diesen Sprung übten, sieht man aus Ovid's Metamorph. VIII. 366, wo Nestor sich vermittelst seiner Lanze auf die Zweige eines Baumes schwingt, um dem Calydonischen Eber zu entkommen. Späterhin muß diese Uebung sehr gewöhnlich geworden sein.

Uebung, verlangt aber, wenn sie recht gelingen und zugleich schön ausgeführt werden soll, große Aufmerksamkeit und Genauigkeit, besonders in den Grundbewegungen. Auch diese Art des Sprungs kann wiederum geschehen in die Höhe, Weite und Tiefe, oder auch vereint in die Höhe und Weite und Tiefe und Weite.

Der Höhensprung mit dem Stabe.

Die Vorrichtung ist dieselbe, welche bei dem Freihöhensprunge angegeben worden ist, mithin ist es gar nicht nöthig, eine andere Bahn dazu einzurichten. Ebenso werden die Springpfeiler auch hier gebraucht, und wie bei jenem Sprunge so auch hier in die Gegend von c (Fig. 7.) gestellt, so daß die Schnur quer vor der Bahn durchgeht. Nur muß die Entfernung der Springpfeiler von dem Absprungsorte b etwas größer gemacht werden, als bei dem Sprunge ohne Stab; und diese Entfernung nimmt zu, je höher der Sprung wird. Da der Stab immer bei d eingesetzt wird, so entsteht hier bald eine kleine Grube durch den Stoß des Stabes; noch besser ist es, gleich absichtlich eine solche in den Boden zu arbeiten; denn sie hindert für immer das Ausgleiten des Stabes. Der Stab selbst darf nicht aus einem Brette geschnitten werden, denn er würde unfehlbar brechen, sondern er muß so gewachsen sein, wie er ist; 7 — 10 Schuh lang, und am untern dicksten Ende etwa 2 Zoll stark. Doch läßt sich dieß im Allgemeinen nicht streng bestimmen, da es sich nach der Größe des Springenden richtet. Am besten paßt sich zu einem solchen Stabe ein ganz gerader, fest gewachsener, bloß geschälter, oder nur wenig behobelter Fichtenstamm, welchen sich jeder so auswählt, daß er ihn mit Leichtigkeit führen kann. Ein solcher Stab läuft von selbst nach oben hin verjüngt aus. Bequemer wird er noch, wenn man ihn an seinem dicken untern Ende gleichfalls wieder etwas verjüngt bearbeitet.

Vorübung. Man stelle die Anfänger in gerader Linie auf, etwa 3 Fuß aus einander in der Grundstellung. In der rechten Hand, wobei der Arm gestreckt am Leibe herabliegt, halten sie den Stab senkrecht, die Spitze, d. h. dasjenige Ende, welches nachher auf den Boden gestemmt wird, nach oben, den Daumen nach vorn. Nun tritt der rechte Fuß einen Schritt zurück und der Körper wendet sich eben damit nach dieser Seite, zugleich hebt sich der linke Vorderarm, während der Oberarm am Leibe angeschlossen bleibt, bis quer vor die Brust, und die rechte Hand läßt, ohne daß der Arm aus seiner gestreckten Richtung ginge, den Stab in die geöffnete linke herabsinken. Der Körper muß dabei so weit gedreht sein, daß die Spitze des Stabes gerade vor-

wärts in der Richtung des zu machenden Sprunges liegt. Aus dieser Auslage gehen die Turner auf das Kommandowort wieder in die Stellung zurück, wieder in die Auslage vor, u. s. w., bis sie die Bewegung sicher und genau machen. Nun als zweite Uebung legen sie in der Auslage den Körper auf den rechten Fuß, erheben den linken und setzen, indem der linke wieder rasch auf seine Stelle tritt, den Stab zugleich in einer Entfernung von 1 bis 1½ Fuß gerade vor die linke Fußspitze ein, so daß auch dieser Punkt in der Richtungslinie des zu machenden Sprunges liegt. Jetzt ist natürlich der linke Arm gestreckt, der Oberarm bleibt aber an den Leib angeschlossen, was zur sicheren Ausführung des Sprunges nothwendig ist, und der rechte Arm hat sich erhoben, die Faust in der Kopfhöhe, der Stab liegt an der Schulter. Ist auch diese Bewegung gut eingeübt, wobei besonders auf das richtige Einsetzen des Stabes gesehen werden muß, so wird der Umschwung versucht. Nach dem Einsetzen des Stabes wird das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß und den Stab gelegt, der rechte Fuß gehoben, und spreizend in einem Schwunge im Bogen um den Stab herumbewegt, wobei er jenseits niedertritt; dann wird der Fuß wieder zurückgesetzt u. s. w. Endlich nun wird statt des bloßen Umschwungs der wirkliche Sprung gemacht. Der linke Fuß stößt zum Schwunge ab und der Körper schwingt sich, auf den Stab gestützt, in der bereits eingewöhnten Richtung um diesen herum, so daß er dabei sich ganz wendet und beim Niedersprung das Gesicht also gegen die Absprungsseite richtet. Der Niedersprung geschieht auch hier wie immer mit geschlossenen Füßen auf die Fußspitzen mit etwas gebogenen Knieen. Ist alles dieses gut geübt, so kommt auch der Anlauf, zuerst mit drei, dann mit fünf Schritten u. s. w. Es muß dabei nicht nur wie bei jedem Anlauf auf leichten, schwebenden Gang gesehen werden, sondern auch auf gute feste Haltung des Stabes — es ist die oben bezeichnete in der Auslage —, ein sicheres Einsetzen desselben genau in der Richtungslinie des Sprunges, während die Anfänger ihn gerne bald rechts bald links anbringen, und endlich, daß auch der Niedersprungsort in dieser Richtungslinie liege, denn nur alsdann ist der Sprung richtig.

Sind diese Uebungen gehörig auf der Ebene eingelernt, und es ist unerläßlich, daß sie mit aller Sorgfalt betrieben werden, dann erst kann zum Ueberspringen der Schnur oder, wie bereits oben bemerkt worden, besser zuvor noch des Grabens gegangen werden. Bei der Haltung des Stabes muß besonders darauf geachtet werden, daß die unten liegende Hand den Stab nicht zu weit nach dem untern Ende hin festhält. Diese Stelle muß immer im Verhältnisse mit der Höhe des Sprunges stehn. Ist z. B. die Höhe des Sprunges 6 Schuh, so muß diese Hand wenigstens

5', besser 5½, bis an 6', von dem untern Ende des Stabes entfernt bleiben. Jeder gelangt sehr bald zu so viel Augenmaße, bei dem flüchtigen Anblicke der Höhe die Hand verhältnißmäßig anzulegen. Die obere Hand richtet sich stets nach der untern und rückt folglich weiter am Stabe hinauf, wenn diese es thut.

Der Anlauf von 12 bis 15 Schritten wird in seinem Fortgange beschleunigter; anfangs ist er ein leichtes Hinschweben auf den Fußspitzen, er wächst an Schnelligkeit und ist am heftigsten kurz vor dem Aufsprunge. Von ihm hängt das Gelingen und die Leichtigkeit des Sprunges vorzüglich ab. Da der Ab- und Aufsprung immer nur mit Einem Fuße geschehen kann, und gerade dieser in die richtige Stelle des Aufsprungs gebracht werden muß: so ist es auch nothwendig, die Schritte des Anlaufs so zu ordnen, daß der abspringende Fuß auf die richtige Stelle komme. Muß man im Anlaufe einen Rechnungsfehler der Schritte verbessern, d. i. ein Paar Schritte größer oder kleiner machen, als sie von selbst geworden wären: so wird der Sprung gewöhnlich schwerfällig und matt. Die Einsetzung des Stabes und der Aufsprung müssen völlig gleichzeitig geschehen; denn eben dadurch wird es möglich, die Aufschwingung mit der größten Leichtigkeit bis zur größten Höhe zu bringen, weil nur unter dieser Bedingung die Kraft der untern und obern Glieder gleichzeitig wirken kann. — Der Punkt, wo der Stab eingesetzt wird, ist am besten 1½' von der Schnur entfernt. Besonders wichtig ist die gehörige Erlernung des Absprunges. Man springt nur mit einem Fuße ab, und zwar 2, 3, 4, 5' vor dem Einsatze des Stabes, und dieser Fuß wird bestimmt durch die Anfassung des Stabes. Setzt nämlich der Springer die linke Hand unten an, so muß durchaus mit dem linken Fuß abgesprungen werden, und umgekehrt mit dem rechten, wenn er die Rechte unten an den Stab anlegt. Die Aufschwingung des Körpers wird hiernach natürlich auch völlig entgegengesetzt.

Die Aufschwingung des Körpers wird bewirkt durch die Kraft des abspringenden Beines, durch die Unterstützung der untern und den Zug der obern Hand, so wie endlich und vorzüglich durch den Trieb des heftigen Anlaufs, der, durch den Einsatz des Stabes plötzlich gehemmt, seine horizontale Richtung in eine schräg aufsteigende verändert, und dadurch den Körper des Springenden über die Schnur wegtreibt. Würden diese drei wirkenden Ursachen in größter Vollkommenheit vereint wirksam, so könnten sie den Körper zu einer Höhe hinauftreiben, die zum Bewundern wäre. Aber auch schon bei einer mäßigen Anwendung jener Kräfte wird die Aufschwingung keine Schwierigkeit haben, wenn nur die oben gegebene Regel befolgt wird; daß der Aufsprung des Fußes und der Einsatz des Stabes durchaus in der Richtungslinie des Anlaufs geschehen müsse.

Ueber die Behandlung des Stabes ist noch Folgendes zu bemerken. Das obere Ende wird, indem der Leib über die Schnur hinschwebt, mit fortgezogen, und der Springende würde die Schnur damit herabreißen, wenn er den Stab nicht behandeln lernte. Die leichteste Art ist die, den Stab loszulassen, oder ihm mit einer Hand einen kleinen Stoß zu geben, in dem Augenblicke, wo die größte Höhe erreicht ist. Schwieriger ist es, ihn über die Schnur mit fortzunehmen. In diesem Falle wird in eben dem Zeitpunkte der Stab um ein Unmerkliches vom Boden gelüftet, sodann hebt ihn die untere Hand, indeß die obere ihn in ihrer Stelle niederdrückt. Die Folge hiervon muß natürlicherweise die sein, daß der untere Theil des Stabes nach oben und der obere nach unten hingeht. Eben darum hat ihn der Springer, wenn der Niedersprung vollendet ist, gewöhnlich verkehrt im rechten Arme, wie der Soldat das Gewehr, wenn die rechte Hand im Sprunge oben am Stabe war. Dieses Mitnehmen des Stabes ist anfangs ziemlich schwierig, man muß es, eben so wie das obige Zurückstoßen, erst bei niedrigen Sprüngen versuchen, es muß aber, wenn es sich von einer Anwendung im Leben handeln soll, nothwendig gelernt werden; denn wer wollte in Vorfällen des Lebens den Stab, mit dessen Hülfe er sich über ein entgegenstehendes Hinderniß hinweggeschwungen hat, zurücklassen, und sich dadurch der Hülfe für weiterhin berauben?

Der Niedersprung hängt völlig von der Beschaffenheit des Sprunges selbst ab; wenn dieser vollkommen war, so wird es jener von selbst. Der gewöhnlichste Fehler des Niedersprungs ist der, daß man gleich hinter der Schnur senkrecht zu Boden kommt, statt daß es in einem Bogen und dadurch in etwas größerer Entfernung geschehen soll, wodurch der Springende in den Stand gesetzt wird, beim Niedersprung fest und ruhig stehen zu bleiben. Man kann diese völlige Ruhe als das Merkmal des vollkommenen Sprunges annehmen.

Die Haltung des Körpers ist durch das Obige schon mehrentheils bestimmt, doch füge ich noch Folgendes hinzu. Gleich nach dem Aufsprunge sind die Beine merklich getrennt, und die Knie gebogen; wo die Füße der Schnur am nächsten sind, schließen und strecken sich die untern Glieder über die Schnur hinaus, so daß der Körper im höchsten Punkte völlig gestreckt ist. Viele lernen den Aufschwung der Beine so gut, daß diese in der höchsten Stelle des Sprungs weit höher liegen, als der Kopf. —

Fehler sind: der schon erwähnte Aufsprung mit dem falschen Fuße, wodurch der Körper eine falsche Wendung erhält; der Mangel der Streckung des Körpers u. s. w.

Stufen und Abänderungen. 1) Anfängersprung. Er geht etwa den Hüften gleich. 2) Herzgrubensprung. 3)

Kinnsprung. 4) Sprung über die eigene Höhe. 5) Sprung über die Fingerspitzen, d. i. so weit, als diese hinaufreichen können. Alle mit fallendem Stabe. — Bei denselben Höhengraden (1—5) erhalten wir 5 weitere Stufen (6—10), wenn die Bedingung hinzukommt, den Stab mitzunehmen, ohne die Schnur zu berühren. — Wiederum dieselben machen noch 5 Stufen (11—15), wenn sie mit völligem Umdrehen verbunden werden. Man weiß aus dem Obigen, daß der Springer sich während des Aufschwunges wendet, diese Wendung wird hier so verstärkt, daß er sich zwischen dem Auf- und Niedersprunge einmal völlig um sich selbst drehet, wodurch mithin das Gesicht in die Gegend hinausgerichtet wird, wohin der Sprung geht. Erleichtert wird diese ganze Wendung, wenn man ein wenig höher springt, als es eigentlich der Höhe der Schnur nach nöthig wäre. — Die Stufen 16 — 19 sind die obigen Höhen bei 1 — 4 unter der Bedingung, daß links oder besser umgekehrt gesprungen werde. Diese Aufgaben gründen sich auf das gymnastische Gesetz, daß die Glieder beider Seiten gleichmäßig geübt werden müssen.

Von sehr vielen Erfahrungen über die erreichbare Höhe nur wenig: W. aus Böhmen sprang mit großer Gewandtheit und der vollkommensten Sicherheit 80″ bis 90″ bei einer eigenen Größe von 55″ *). Er sprang folglich fast 3′ höher als er selbst groß war.

H. aus Dänemark, groß 67″, sprang 100″ mit völligem Umdrehen, dieß war 33″ höher als seine Fingerspitzen reichten. Ich könnte noch eine Menge ähnlicher Fälle anführen, aber ich hebe nur noch einen aus, weil er eine nähere Dimension des Sprungs enthält. J. B. aus Niedersachsen, groß 63″, sprang 82″ mit völlig schönem Anstande und großer Leichtigkeit. Er machte den Aufsprung gewöhnlich 5½′ vor dem Stabe, setzte diesen 1½′ vor die Schnur, und kam zum Niedersprunge 9′ hinter der Schnur. Er übersprang daher, bei 82″ Höhe, gewöhnlich 16′ mit so unabänderlichem Gleichgewicht, daß er im Niedersprunge gleichsam wie angenagelt stand, ohne zu wanken.

Vorsichtsregeln. Die vorzüglichsten Vorsichtsregeln sind zwar schon in dem Obigen enthalten, oder sie sind so allgemein, daß sie auf jede Uebung passen. Man sehe weit mehr auf völlig guten Anstand, als auf die Höhe des Sprungs, und gehe nur langsam zu höhern Sprüngen über. Man sehe darauf, daß die Stäbe nicht zu schwach sind, und verabschiede diejenigen sogleich, die beim Sprunge knistern.

---

*) Bei diesen Maaßbestimmungen von Gutsm. ist, wie man wohl sieht, der Schuh noch zu 12 Zoll angenommen.

Der Sprung in die Weite mit dem Stabe.

Diese Art des Sprungs ist der vorigen fast ganz gleich, ich werde daher nur wenig hinzuzufügen haben. Sie übt, eben so wie jene, alle Theile des Körpers, und erfordert fast eben so viel Augenmaß, aber, ernstlich über Wasser angewandt, wohl noch etwas mehr jugendlichen Muth. In wasserreichen, von Kanälen häufig durchschnittenen Gegenden ist dieser Sprung fast täglich von praktischem Nutzen, auch ist deßwegen, außer dem Springgraben auf dem Turnplatz, ein Bach am angemessensten dafür, der, ohne tiefes Wasser zu haben, Breiten von obigen Dimensionen darbietet.

Die Springstäbe können hier etwas stärker und müssen länger sein, als bei der vorigen Uebung. Es kommt darauf an, wie weit man springen will, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, von welchen man abspringt. Zehn Fuß sind gewöhnlich für den Stab genug.

Die Fassung des Stabes ist ganz wie bei dem Höhensprunge; der Anlauf ist heftiger, je weiter der Sprung geht. Der Absprung ist ganz nach denselben Regeln, wie bei der vorigen Uebung. Eben so die Aufschwingung, nur gleich vom Anfange an bildet sich der Bogen des Sprunges gestreckter. Die Wendung des Körpers ist, wenn man will, wiederum eben so; bequemer ist jedoch, statt der völligen halben, die Viertels-Wendung. Im Niedersprunge drücken die Hände heftiger gegen den Stab, die Füße streben möglichst weit hinaus, um die weitere Entfernung des Ufers zu erreichen. Man ist im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, von denen eine auf dem obern Ende des Stabes ruhet, oder doch beinahe bis zu dieser Höhe hinaufgreift, den Körper so hoch hinaufzutreiben, daß der Springer über der Spitze des Stabes schwebt. Um desto schöner nimmt sich dann der Sprung aus, wenn er gleich auch weit schwerer ist. Denn ich habe nur einen Jüngling gekannt, der so sprang. Nur wenige lernen sich so hinaufziehen. In Holland versteht man sogar den Kunstgriff, mitten im Schweben vermittelst der Hände an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius des Sprungs zu gewinnen. Auch ist es dort gewöhnlich, die schwerere, unten mit einer Scheibe gegen das Einsinken versehene Stange vorläufig an dem Ufer schräg hinab zu stellen, dann ganz frei den heftigen Anlauf zu machen, nach dessen Beendigung die Stange zu ergreifen und den Sprung zu wagen.

Stufen: 1) Sprung von 2 Leibeslängen. 2) Von 3 Leibeslängen. 3) Von 4 Leibeslängen.

Von geübten Jünglingen habe ich 18, 20, 22 — 22½' überspringen gesehen.

Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe.

Wer die beiden vorigen Arten des Sprungs mit dem Stabe geübt hat, wird bei dieser Abänderung derselben keine Schwierig-

keit finden. Es findet kein Anlauf und kein eigentlicher Absprung statt, der irgend eine Anstrengung der untern Glieder erfordert. Der Springende setzt das untere Ende des Stabes beliebig entfernt von seinem Standpunkte; er faßt mit beiden Händen den Stab nach alter Art, er legt sich völlig auf denselben nieder, indem er mit den Händen so weit an ihm niederrückt als er kann; er gibt sich sodann einen sanften Abstoß mit dem vordern Fuße, oder verläßt mit beiden schlechthin bloß seinen Standpunkt und schwingt sie nach gewöhnlicher Art neben dem Stabe weg, wobei sie natürlich die Bahn eines von oben schräg nach unten herabsteigenden Bogens machen. So gelangt er mit Leichtigkeit auf den Fußspitzen und unter der gewöhnlichen Kniebeugung zu Boden. Diese Art des Sprunges gehört, wiewohl sie einigen Muth voraussetzt, nicht zu den heftigen, vielmehr zu den sanftern Uebungen, wie alle diejenigen, bei denen es vorzüglich auf Haltung des Gleichgewichts ankommt. Man fange bei niedrigen Höhen an, und man wird sehr bald die Fertigkeit erhalten, seine ganze Person auf einen Stab zu stützen. Ein kleiner Vortheil ist denn doch dabei zu beobachten, und dieser besteht darin, daß, indem der vordere Fuß, bei dem Niederrücken der Hände am Stabe, diesem am Rande des Absprungsortes ganz nahe steht, der andere Fuß seitwärts und hinten hinaus weit ausgestreckt den Boden faßt. Betrachtet man in dieser Stellung die Person und den Stab als vereinigt, so bildet das Ganze eine Art Dreyfuß, der fest genug steht, um die Hände, unter Haltung des Gleichgewichts, am Stabe herabgleiten zu lassen. Nicht so wäre es, wenn der Springer beide Füße geschlossen in den Ort des Aufsprungs stellen wollte. — Da die Schwerkraft durch die Aufstützung des Stabes gehindert wird, in senkrechter Richtung zu wirken, vielmehr durchaus nur in schräger wirken kann: so verliert sie fast alle Gewaltsamkeit. Auch läßt sich ihr dadurch fast alles abgewinnen, wenn sich der Springer die kleine Fertigkeit erwirbt, die Hände mitten im Sprunge an dem Stabe herabgleiten zu lassen.

Der Sprung in die Höhe und Weite ergibt sich völlig von selbst. Der Sprung in die Tiefe und Weite ist zu gewaltsam, als daß er in pädagogischer Hinsicht zur Uebung gebraucht werden dürfte *).

*) Ich glaube hier bemerken zu müssen, daß die 3 Abschnitte (Gehen, Laufen und Springen) großentheils in der ursprünglichen Bearbeitung von Gutsmuths gegeben sind. Klumpp.

Das Schwingen.

(Voltigiren.)

Das Voltigiren ist eine von den wenigen körperlichen Uebungen, welche bei der neuen Schöpfung der Turnkunst noch in der Anwendung vorgefunden wurden, weil es, wie das Fechten, durch das Bedürfniß sich gebildet und erhalten hatte. Es gehörte zur Reitkunst, hatte seine Geltung deßwegen auch nur in den höheren Kreisen der Gesellschaft, wo das Reiten vorzugsweise zur Anwendung kam, und war überdieß durch französische Kunstwörter entstellt und entfremdet. Da es aber alle Bedingungen tüchtiger leiblicher Uebung in ausgezeichnetem Maaße in sich vereinigte, so nahm es Gutsmuths natürlich dankbar in sein System auf, ertheilte ihm eine der Jugendbildung mehr entsprechende, wenn gleich noch sehr unvollkommene Gestaltung, und verdeutschte möglichst die fremden Kunstausdrücke. Jahn gab der ganzen Uebung den deutschen Namen Schwingen, bildete sie und mit ihr die Kunstsprache noch weiter aus, und nun steht sie bereits als wahres Kunstwerk in einer solchen Vielseitigkeit, Ausdehnung und fortgehenden Erweiterungsfähigkeit da, daß sie beinahe allein schon die Zeit und Kraft eines Turners in Anspruch nehmen und vollauf beschäftigen könnte. Auch gehört das Schwingen in der That unter die vielseitigsten und bildendsten, kühnsten und schönsten Turnübungen, und steht schon deßwegen, aber zugleich auch dadurch, daß es als eine Vorschule des Reitens etwas Ritterliches hat, gewöhnlich in großer Gunst bei der Jugend. Es vereinigt die Vorzüge von 2 wichtigen Uebungen, nehmlich die große formelle Bedeutung und dadurch die reiche Entwicklungsfähigkeit der Reck- und Barrenübungen, auf die wir später kommen, und zugleich die große praktische Wichtigkeit des Sprungs, und verdient deßwegen jene Gunst auch in ganz besonderem Grade.

Es gehört zum gemischten Sprunge, und findet deßwegen auch hier seine Stelle. Denn man versteht zunächst die Aufgabe darunter, dem Körper durch gleichmäßiges Zusammenwirken der oberen und unteren Glieder, nehmlich durch die Schnellkraft der Beine und das Aufstemmen der Hände auf eine feste Unterlage, wozu denn ursprünglich auch noch der Vorsprung gehört, einen solchen Schwung zu geben, daß er den beabsichtigten Sprung in der verlangten Ausdehnung und Leichtigkeit ausführt. Allein aus dieser ursprünglichen Uebung des Sprungs mittelst Aufstemmens haben sich so viele und mannigfaltige Abänderungen und Anwendungen entwickelt, daß das Schwingen keineswegs mehr bloß den

Sprung in sich faßt, sondern daß wir dadurch nun namentlich auch aus der Uebung der untern Glieder, welche bei den bisherigen Uebungen des Gehens, Laufens und Springens beinahe ausschließlich in Anspruch genommen worden sind, in die der oberen Glieder und ihrer Muskulatur übergeführt werden, und gerade hier eine so schöne gleichmäßige Betheiligung derselben gegeben finden, wie bei keiner andern Uebung, so daß dadurch das Schwingen eben auch in dieser wichtigen Beziehung einen ganz besondern Werth erhält, auf was wir unten bei Reck und Barren noch einmal zurückkommen werden. Es ist jedoch keineswegs bloß die mehr nur formelle Uebung der Glieder und Stärkung der Kraft, welche dadurch allerdings in ausgezeichneter Weise gewonnen wird, vielmehr ist die Uebung auch praktisch und in unmittelbarer Anwendung von großer Bedeutung. Denn sie gibt bei dem Reiten das sicherste Verwahrungsmittel gegen alle dabei drohende Gefahren, wie denn auch unser Gutsmuths von sich selbst erzählt: Nur dem Umstande, daß er Uebung und Geistesgegenwart genug besessen habe, von einem kollerig gewordenen Pferde, das eine steile Anhöhe hinabgestürzt sei, herab zu voltigiren, habe er seine Lebensrettung zu danken. Aber auch in andern Gefahren wird der auch im Schwingen tüchtig geübte Turner sich viel leichter zu helfen wissen, und z. B. über die Seitenwände eines Wagens, dessen Pferde scheu geworden sind, sich gewandt und sicher hinüberschwingen, und vor einem verfolgenden Thiere oder Menschen über eine Schranke, sei es Mauer oder Zaun, deren Höhe ihm das freie Ueberspringen unmöglich macht, mit kühnem Voltigirschwunge hinwegsetzen. Allein diese Vorzüge des Schwingens stehen in enger Verbindung mit seiner Schwierigkeit. Es ist vielleicht die schwierigste aller Uebungen, und erfordert, wenn es anders mit Erfolg getrieben werden soll, bereits eine gewisse Kräftigung und Erstarkung des Körpers, und eine nicht bloß durch die Vorübungen, sondern auch durch anderes Turnen schon vielfach erworbene Kraft der Muskulatur, sowie Gewandtheit und Schnellkraft der Glieder. Es gehört deßwegen in methodischer Hinsicht zu den später erst eintretenden Uebungen, und sollte jüngeren Turnern, mit Ausnahme der ersten und einfachsten Uebungen, welche am Schwebebaum oder Bock vorgenommen werden können, noch nicht gestattet sein, wenn gleich gerade diese, eben weil es eine Kunst für Aeltere ist, immer ein besonderes Verlangen darnach haben. Auf größeren Turnplätzen, welche ihre Schüler bis in's reifere Jünglingsalter hinein behalten, dürfte das 14te Jahr, das ja überhaupt ein Stufenjahr ist, erst den Zutritt zu den Uebungen am eigentlichen Schwingel gestatten. An denjenigen Schulen, welche in der Regel nur bis zum 14ten Jahre führen, sollte es der Lehrer wenigstens nur der letzten Jahresstufe, und auch hier nur den am meisten geübten und erstark-

ten Knaben als Auszeichnung und dadurch als Aufmunterungsmittel zugestehen.

Endlich muß noch voraus bemerkt werden, daß bei manchen Sprüngen Verletzungen leichter möglich, daß mehrere Uebungen — ohne Vorsicht und Aufsicht getrieben — gefährlich sind. Hier gilt es also, daß die strengste Aufsicht geführt, daß Keiner zu den eigentlichen Schwingübungen zugelassen wird, der nicht in den Vorübungen dazu fertig und sicher ist, daß der Stufengang gewissenhaft eingehalten wird, endlich, daß der Vorturner, soferne der Turnlehrer die Uebung nicht selbst und unmittelbar leiten und beaufsichtigen kann, zum Halten und Unterstützen der Schwingenden gehörig eingeübt ist, und sich bei manchen Sprüngen noch einen zweiten tüchtigen Turner zum sichernden Auffangen zu Hülfe nimmt. Für diesen letzteren Zweck kann man sich auch eines Gurtes (Fig. 11.) von etwa 2 Fuß Länge und 4 Zoll Breite bedienen, wobei die Haltenden darauf gefaßt sein müssen, dem Sturze des Springenden leicht nachzugeben, damit die Heftigkeit des Sturzes auch dadurch gemildert wird. Vor die Uebungen am eigentlichen Schwingel hat man vielfach noch eine Vorstufe vorangestellt, eine Anzahl einfacherer, und auf die kunstvolleren und schwierigeren Uebungen am Schwingel mehr vorbereitender Uebungen, für welche denn auch ein eigenes Geräthe, der Bock, die einfachste Form des Schwingels, bestimmt wurde. Da sie sich übrigens auch am Schwingel selbst vornehmen lassen, so ist der Bock wohl als Uebergangsgeräthe bequem, aber keineswegs nothwendig, und deßwegen nur den reicher ausgestatteten Turnplätzen zu empfehlen. Ja es kann ein Turnplatz sogar zur Noth auch des Schwingels entbehren, ohne deßwegen diese schönen Uebungen ganz aufgeben zu müssen, indem mehrere gerade der wichtigsten und im Leben anwendbarsten sich bloß am Schwebebaum ausführen lassen. Uebrigens sollte, auch wenn ein Schwingel vorhanden ist, doch absichtlich auch der Schwebebaum abwechselnd dazu benützt werden, um die möglichst vielseitige Anwendung versuchen zu lassen. Die Uebungen am Schwingel selbst, von denen sehr viele ohne Anlauf gemacht werden und deßwegen einen kleinen Raum erfordern, eignen sich übrigens theils eben dadurch, theils auch weil sie allein schon beinahe eine vollständige Turnschule umfassen, vorzugsweise auch für die Turnhalle, und es dürfte nach Umständen gerathen sein, die Schwingübungen im Freien auf die am Schwebebaum zu beschränken. Aus dem vorhin bezeichneten Grunde sind die Uebungen am Bock und Schwebebaum nicht besonders hervorgehoben worden. Die am Schwebebaum ergeben sich von selbst, die am Bock lassen sich, wenn man das Geräthe hat, leicht herausfinden.

Da das Schwingen, wie vorhin bemerkt worden, aus den bei der Reitkunst praktisch vorkommenden Bewegungen am Pferde ent-

standen ist, so lassen sich seine Hauptübungen auch wirklich meistens auf dieses ursprüngliche Bedürfniß zurückführen. Die erste Aufgabe war, das Pferd von den verschiedensten Stellungen aus, und unter verschiedenen, auch erschwerenden Bedingungen zu besteigen. So ergaben sich mehrere Arten von Aufsitzen, und zwar theils von der Seite, theils von hinten her. Eben so wichtig, und in gefährlichen Lagen noch weit wichtiger, war zweitens die Aufgabe, das Pferd unter allen Umständen wieder zu verlassen. Daraus bildeten sich abermals mehrere Arten von Absitzen, und was weit praktischer ist, von Abschwingen, um auch von einem wild gewordenen Pferde gefahrlos, und somit in gehöriger Entfernung von seinen Hufschlägen herabzukommen. Drittens mußte verlangt werden, sich auf dem Pferde unter allen Bedingungen und somit in den verschiedensten Lagen und Stellungen nicht nur sicher zu halten, sondern auch jede durch die Umstände gebotene Bewegung, also Wendungen, Verwechslungen des Sitzes, Stehen u. s. w. mit Leichtigkeit und so auszuführen, daß man immer noch die volle Herrschaft über seinen Körper behält. Um sich die praktische Wichtigkeit auch dieser Uebungen klar zu machen, denke man nicht bloß an die im gewöhnlichen Leben vorkommenden Möglichkeiten, wiewohl auch diese die unerwartetsten Wechselfälle darbieten können, sondern noch weit mehr an die Lagen und Bedürfnisse der Reiterei im Kriege und namentlich in der Schlacht. Besonders praktisch sind deßwegen in dieser Beziehung auch die unten vorkommenden sogenannten Fechtsprünge, weil diese nur mit Hülfe Einer Hand gemacht werden. Denn gerade, wenn die andere Hand, sei es wegen Haltung einer Waffe oder Verwundung u. dgl. m., nicht gebraucht werden kann, ist es um so nothwendiger und wichtiger, sich auch mit der einen freien Hand helfen zu können.

Wie sich nun aus dieser unmittelbaren Anwendung und dem eigentlichen Bedürfniß beim Reiten selbst die Kunstfertigkeiten und die Kunststücke der höheren Reitkunst als eine Art freier Kunst entwickelten, so gab es sich auch bei der weiteren Entwicklung des Schwingens beinahe von selbst, daß man diesen ursprünglich leitenden Gedanken verließ und den Schwingel allgemein als Stellvertreter theils jeder Unterlage für die Hände zu schwierigen Schwüngen und Sprüngen, theils eines jeden Hindernisses, über das man durch Sprung und Schwung hinwegkommen wollte, benützte, sowie es endlich überhaupt der in allen kunstreichen und kühnen Uebungen liegende Reiz war, immer weiter zu gehen und neue Verbindungen zu erfinden, welche dann allerdings keine unmittelbare Anwendbarkeit mehr haben, dafür aber wenigstens als Kunststücke der Kraft und Gewandtheit überhaupt noch formell üben und bilden.

Geht man nun zu den eben bezeichneten Hauptbewegungen, dem Auf- und Absitzen, sowie den wichtigsten praktischen Sprüngen

und Schwüngen zurück, so zeigt sich leicht, daß sie allerdings auch wirklich als Hauptaufgaben dastehen, die, um sicher eingeübt und erreicht zu werden, nur in ihre Elemente und Grundbewegungen zerlegt werden mußten, so daß diese nun immer eine kleinere oder größere Reihe von Vorübungen bilden, als deren Schluß und Spitze eben die Hauptübung erscheint. Da übrigens manche dieser Vorübungen sich nicht, wie es beim Laufen und Springen der Fall war, von selbst als solche darstellen, sondern zum Theil als selbstständig dazustehen scheinen und in den Lehrbüchern mitunter auch so behandelt werden, so muß der Lehrer um so mehr ihres Zusammenhanges mit ihrer Hauptübung nicht nur selbst sich bewußt bleiben, sondern auch seinen Schülern diesen Zusammenhang immer möglichst nachweisen, theils weil dieß schon ein Bedürfniß des denkenden Geistes ist, theils um über ihnen nicht etwa die Hauptaufgaben aus dem Auge zu verlieren. Dabei werden sich denn von selbst diejenigen ausscheiden, welche außerhalb dieses Zusammenhanges bloß als beliebige und willkührliche Abänderung und Kunststücke erscheinen, also nicht wesentlich sind, und welche von gewandten Turnern, wie ich aus Erfahrung weiß, durch immer neue vermehrt werden. Diese kann man wohl üben, aber auch ohne dem Zusammenhange oder der Turnfertigkeit irgend Eintrag zu thun, bei Seite liegen lassen. Aus diesem Grunde sind in der nachfolgenden Beschreibung vorzugsweise die Hauptübungen bestimmter hervorgehoben und die übrigen oft nur angedeutet, zum Theil auch ganz weggelassen worden, um so mehr, als ihre Zahl beinahe in's Unendliche sich vermehren läßt. Derselbe Fall tritt ebenso und noch weit mehr später bei den Uebungen am Reck und Barren ein. Dadurch, daß man das Wesentliche im Auge behält, gibt es sich denn auch von selbst, daß man, und dieß ist wie immer, so auch hier, sehr zu rathen, die eigentlich praktischen Uebungen, welche meist überdieß die einfacheren sind, möglichst hervortreten läßt, und auf ihre sichere, gewandte und vollkommne Ausführung nicht bloß für die Vorgerückteren, sondern bei sämmtlichen Turnern nachdrücklich besteht, während man diejenigen, welche mehr bloß Kunst- und Schaustücke sind, auch mehr der freien Lust und Neigung der besseren und eifrigeren Turner überlassen mag. Aus demselben Grunde aber sollten jene Uebungen auch nicht bloß auf den Schwingel und den Schwebebaum beschränkt bleiben, sondern ihre Anwendung in den verschiedenen Fällen, welche das Leben oft unerwartet eintreten läßt, versucht werden. Schon von dem Turnplatze aus kann dieß theilweise geschehen, und der Lehrer sollte deßwegen, wenn er eine bereits tüchtig geübte Schaar hat, von Zeit zu Zeit mit ihr geradezu ausziehen, um auf dem Turnplatze oder in seiner Nähe Gelegenheiten zu solchen Anwendungen aufzusuchen. Noch weit mehr aber bieten

Spaziergänge und Turnfahrten Gelegenheit und Aufforderung dazu an, und was schon oben bei den Turnfahrten gesagt worden ist, mag hier noch einmal stehen, daß sie auch in dieser streng turnerischen und doch zugleich so anregenden Weise doch ja möglichst benützt werden sollten.

Ehe wir nun zu der Beschreibung selbst übergehen, glaube ich, neben dem, was ich vorhin über den innern Zusammenhang der einzelnen Uebungen gesagt habe, um so mehr noch einmal auf das zurückweisen zu müssen, was S. 98 über den Stufengang bemerkt worden ist, als es auch für die zwei bedeutenden Uebungsreihen am Reck und Barren maaßgebend ist.

Beim Schwingen, sowie an den beiden eben genannten Uebungen liegt das sichere methodische Aufsteigen vom Leichteren zum Schwereren bei weitem nicht so nahe, als beim Sprung und andern ähnlichen, wo der Uebende sich der gesteckten Endaufgabe naturgemäß nur allmählig zu nähern vermag, und wo also ein Ueberspringen von Mittelstufen geradezu unmöglich ist. Denn der Anfänger mag es immerhin versuchen, sogleich eine 6 Fuß hohe Schnur zu überspringen, oder gleich anfangs den Mast zu erklettern; die Sache verbietet sich von selbst. Ein ganz anderes ist es bei den drei hier genannten Uebungen. Hier ist kein einfaches letztes Ziel, das einzig durch Zwischenstufen erreichbar erschiene; die Uebungen sind so mannigfaltig und zusammengesetzt, daß ihre Leichtigkeit oder Schwierigkeit häufig gar nicht von selbst in die Augen springt. Auch der Anfänger kann sich ohne Weiteres an schwierigeren Aufgaben versuchen, nur wird er sie eben bloß stümperhaft lösen oder gar Schaden dabei nehmen. Gut und sicher können sie nur ausgeführt werden, wenn sie elementarisch begründet und vorgeübt werden. Dieses Zerlegen aber in ihre elementarischen Bestandtheile, und das Aufsteigen von ihnen zu den oft aus mehreren Elementen zusammengesetzten künstlicheren Bewegungen konnte deßwegen nur Sache einer sorgfältigen Untersuchung und Berechnung sein. Diese Arbeit hat bekanntlich der verdienstvolle Eiselen in seinen „Turntafeln 1836“ unternommen, und ihre Richtigkeit hat sich im Wesentlichen auch seitdem bewährt und ist so ziemlich allgemein angenommen, so daß ich den Lehrern einen Dienst zu thun glaubte, wenn auch ich wenigstens in den oben genannten drei Uebungen am Schwingel, Reck und Barren dieser Eintheilung und Anordnung folgte. Es hat mich dazu namentlich die vielfache Erfahrung bestimmt, wie unmethodisch nicht selten verfahren, und ohne die gehörige Unterlage und ohne Einhaltung der Mittelstufen sogleich schwerere Uebungen versucht, und dadurch neben der Stümperhaftigkeit der Ausführung, zugleich auch der Endaufgabe des Turnens, einer gleichmäßigen Durchbildung des Körpers, Eintrag gethan wird.

Endlich mache ich auf die schon oben (S. 96) empfohlenen trefflichen „Abbildungen von Robolsky und Töppe“ wiederholt aufmerksam, indem sie als ausgezeichnetes Veranschaulichungsmittel, sofern häufig die Bewegungen gerade in ihrem wichtigsten Momente sehr glücklich aufgefaßt und dargestellt sind, für die schwereren Uebungen am Schwingel, Reck und Barren auch ganz besonders gute Dienste thun. Sie sind wahre Ergänzungsmittel der Beschreibung, welche, wie genau und klar sie auch gegeben werden mag, dennoch eben ihre Gränzen hat, und ohne Anschauung immer einigermaßen ungenügend bleiben wird.

Die Geräthe.

Diese sind der Schwebebaum, der Bock und der Schwingel.

Der Bock ist ein runder Klotz von etwa 1½ Fuß Durchmesser und 2—3 Fuß Länge, an beiden Enden sorgfältig abgerundet. Darf er fest stehen bleiben, so ist es genug, wenn er auf zwei gehörig starken und fest in die Erde eingegrabenen Füßen ruht; dann bedarf es aber mehrerer von verschiedener Höhe (von 3—5 Fuß). Soll er dagegen, was natürlich bequemer ist, weggenommen werden können, so muß er vier schräg eingestemmte Füße haben, und diese selbst müssen in Schieberöhren, welche unten durch einen eisernen Ring zusammen gehalten und deren scharfe Kanten abgerundet sind, gehen, so daß sie durch einen eisernen Stift je von 2 zu 2 Zoll höher und bis auf 6 Fuß gestellt werden können. Der Bock muß mit Roßhaar gepolstert und mit Leder überzogen werden. Wo man jedoch in den Ausgaben sehr beschränkt ist, thut nöthigenfalls, wie schon oben (S. 119) bemerkt worden, auch grobe Leinwand und Seegras die erforderlichen Dienste (Fig. 12).

Der Schwingel oder das Schwingpferd ist bedeutend länger als der Bock, und erhält durch zwei Sattelpauschen auch noch mehr Aehnlichkeit mit einem gesattelten Pferde (Fig. 13). Der Körper ist ebenfalls ein Klotz von 6 Fuß Länge, der mit dem Polster im Breiten-Durchschnitt 1½ Fuß, im senkrechten etwa 2 Fuß Dicke hat. Seine Füße müssen, wie beim Bock, in starken Schiebröhren gehen, um auf- und abgelassen werden zu können, und, um ihn möglichst fest zu stellen, nicht bloß der Breite, sondern auch der Länge nach schräg, und zwar im Querdurchschnitt am Boden 1½ Fuß, im Längendurchschnitt wenigstens 1 Fuß weiter auseinanderstehen, als da, wo sie am Körper eingestemmt sind, so daß sie im Längendurchschnitt etwas über 4 Fuß, im Quer-

durchschnitt etwas über 1½ Fuß von einander abstehen. Die Füße selbst sind unten schräg so geschnitten, daß ihre ganze Fläche den Boden berührt, oder kann man sie unten hufartig sogar noch erweitern, damit sie auf einer größeren Fläche und dadurch um so fester aufstehen. Diese Unterstücke, sowie die Röhren, sind durch eiserne Ringe geschützt; der eiserne Stift ist mit einem kleinen Kettchen befestigt. Die niedrigste Höhe des Pferdes ist 3½ Fuß; sie muß aber bis auf 6 Fuß erhöht werden können. Der Rücken hat entweder überall die gleiche Höhe, oder es ist, um dem natürlichen Bau des Pferdes näher zu kommen, was allerdings zweckmäßiger ist, das Kreuz um einen Zoll höher und zugleich etwas breiter als der Sattel, der Hals schmäler, über 2 Zoll höher und einige Zoll länger als das Kreuz. Er ist natürlich ebenfalls, und besonders im Sattel, gut gepolstert, und hat zwei wohlgepolsterte Pauschen von festem Holz, welche nicht ganz 1½ Fuß von einander stehen und dadurch den Sattel bilden. Diese sind oben 3 Zoll hoch und etwas über 2 Zoll dick, verjüngen sich aber auf den Seiten schnell, so daß sie dort nicht mehr hervorstehen. Sie müssen für gewisse Uebungen weggenommen werden können, und sind deßwegen so in den Schwingel eingelassen, daß sie mittelst eines eisernen Stiftes, der durch den Schwingel hindurch geht, von unten mit einer Schraubenmutter festgeschraubt werden können. Werden sie weggenommen, so müssen die dadurch im Polster entstandenen Lücken mit ledernen Polstern ersetzt werden können, welche gerade nur die Vertiefung ausfüllen, und welche, statt des Stiftes, einfach unter dem Leibe zusammen geschnallt werden. Daß wie an den Füßen alle scharfen Kanten, so an dem Polster alle scharfen Nähte vermieden werden müssen, versteht sich von selbst. Die bezeichneten Maaße sind für die größten Turner. Vermag der Turnplatz zwei oder gar mehrere Schwingel anzuschaffen, so würden für die vierzehnjährigen alle Dimensionen um etwas verringert, so daß die Länge etwa 5 Fuß, und somit auch die Dicke um ⅙tel vermindert wird. Um den Anfängern das hier doppelt wichtige Auffinden des Aufsprungortes zu erleichtern, kann zu den Geräthen auch noch das Sprungbrett gerechnet werden. Es ist etwa 3 Fuß lang und wenigstens 2 Fuß breit, ungehobelt, um den Füßen einen festeren Tritt zu geben, ruht an dem Ende, wo der Aufsprung gemacht wird, auf einer starken, 2—3 Zoll hohen Leiste, am Einlaufsende aber ist es verjüngt, so daß seine Oberfläche dort fest an den Boden anschließt, während es, wie eben bemerkt, am Aufsprungsende einige Zoll über dem Boden steht. Damit es nicht schwanke, muß es in der Mitte noch durch eine zweite Leiste von verhältnißmäßig abnehmender Dicke unterstützt werden. Will man sich desselben überhaupt bedienen, so kann man es auch zum Auffinden des Aufsprungs beim Höhesprung anwenden. Auch mag noch bemerkt

werden, daß für die Anfängerstufe die Höhe des Schwinggeräthes nur bis zur Brust reichen darf, ein Maaßstab, der natürlich immer nach der mittleren Größe der ganzen Riege bestimmt wird. Für gewisse Uebungen, besonders manche Hintersprünge, steigt in den nächsten Stufen auch die Höhe des Schwingels, so daß sie für die zweite Stufe bis zur Achselhöhle, für die dritte bis an's Kinn geht, für die vierte endlich die ganze Höhe des Turners beträgt, während natürlich andere Uebungen fortwährend bei einer geringeren Höhe gemacht werden. Hinsichtlich der Bezeichnung nimmt man an, daß bei denjenigen Uebungen, welche auf der Seite des Schwingels gemacht werden, der Turner so steht, daß er den Hals des Pferdes zur linken Seite hat, und die Vorderpausche somit links, die Hinterpausche rechts liegt. Bei den Uebungen bezieht sich die Bezeichnung rechts und links ebenfalls auf den Turner, sofern nehmlich ein Sprung u. s. w. rechts heißt, wenn die rechte Seite des Turners vorangeht, oder wenn das rechte Bein die erste oder die Hauptbewegung macht, und umgekehrt.

Bei den Uebungen selbst, und zwar nicht bloß am Schwingel, sondern weiterhin auch bei denen am Reck und Barren, treten einige Haltungen und Bewegungen ein, welche bei Reck und Barren auch vorkamen:

Der Stütz, ein Ruhen des Körpers auf den auf einer Unterlage (hier dem Schwingel) aufstemmenden, senkrecht gestreckten Armen, und zwar vorlings, wenn die Stützunterlage vor dem Leibe liegt, rücklings, wenn hinter dem Leibe; dabei können die Hände entweder die Pausche (oder später beim Reck die Stange) so fassen, daß die Finger über derselben liegen, Aufgriff, oder umgekehrt, Untergriff.

Der Sitz, und zwar der Reitsitz, die gewöhnliche Stellung des Reiters; der Schluß, bei welchem in derselben Richtung der Körper nicht ganz aufsitzt, sondern bloß durch festes Anschließen der Schenkel getragen wird, so daß zwischen dem Sattel und Spalt noch ein kleiner Zwischenraum bleibt; der Seitsitz, bei welchem beide Schenkel auf einer Seite des Schwingels sich befinden und die Schultern in der Längenrichtung des Schwingels stehen; der Quersitz, wobei beide Beine ebenfalls auf Einer Seite des Schwingels sich befinden, der Körper aber nur auf einem Schenkel ruht, jedoch in derselben Richtung, wie beim Seitsitz. Uebrigens muß hier die allgemeine Forderung vorausgeschickt werden, daß jedes Aufsitzen in den Reitsitz durchaus und immer in den Schluß geschehe. Denn sonst wird es, zumal wenn man mittelst eines Sprungs aufsitzt, ein schwerfälliges und nachtheiliges Aufstoßen, was dem Turner, und beim wirklichen Reiten auch dem Pferde wehe thut. Nur das Gehen in den Schluß gibt der ganzen Bewegung Leichtigkeit, Schönheit und Sicherheit,

weil es Anstrengung der Muskelkraft, dadurch Herrschaft über den Leib und eine gestreckte elastische Haltung bedingt, so wie es auch zu einem gewandten und leichten Absitzen oder Abspringen beinahe unerläßlich ist. Der Lehrer hat deßwegen streng auf Einhaltung dieser Regel zu dringen, und darf das Uebergehen aus dem Schluß in den eigentlichen Sitz nur bei gewissen Uebungen als momentanes Ruhen gestatten.

Bei dem Anlauf gelten vorerst dieselben Regeln, welche schon oben beim Springen überhaupt gegeben worden sind, also daß er mit kurzen, schwebenden Schritten gemacht werden und nicht mehr als höchstens 10 Schritte betragen darf; sodann daß der aus einem Schritt bestehende Vorsprung immer mit geschlossenen Beinen gemacht, und endlich, daß das Aufsetzen der Hände, welches dem Sprunge eine so bedeutende Hülfe geben muß, sorgfältig eingelernt und geübt wird. Während nehmlich die Beine nach dem Vorsprunge den Aufsprung machen, reichen die Hände, nahe zusammen gehalten, weit vorwärts, legen sich — die Finger gestreckt — leicht aber fest auf den Schwingel auf, und unterstützen nun zuerst die bloße Hebung des Leibs, dann aber, wenn der Sprung weiter geführt werden soll, in dem Augenblicke, in welchem der Leib senkrecht über ihnen schwebt, durch einen kräftigen Stoß auch seinen weiteren Schwung. Soll die Uebung schwieriger werden, so wird der Aufsprungspunkt allmählig weiter zurückgerückt, was den Turner nöthigt, den Körper im Schwunge weit vorwärts zu beugen, mit den Händen weit vorzureichen, und dem Sprunge dadurch weit mehr Elastizität zu geben. Eben so muß der Turner daran gewöhnt werden, bei größeren Längesprüngen mit den Händen weit auf das Kreuz hinein vorzugreifen, weil er sich sonst die Länge des Sprungs verkürzt.

Jede Bewegung kann nun entweder durch die bloße Muskelkraft, und zwar nur Eines Gelenkes, oder auch durch das Zusammenwirken mehrerer Gelenke, z. B. der Fuß- und Armgelenke, hervorgebracht, oder es kann auch die Schwerkraft des Körpers durch Anwendung eines Schwungs dazu benützt und so die Bewegung erleichtert werden. Deßwegen sind die schwersten Bewegungen diejenigen, welche aus dem Stütz gemacht werden; erleichtert werden sie schon, wenn sie aus dem Stande, also durch Aufhüpfen der Beine und Stoß der Hände zugleich gemacht werden dürfen, noch mehr endlich, wenn der Schwung durch einen Anlauf verstärkt wird. Daher kann die nehmliche Uebung auf drei verschiedenen Stufen vorkommen, je nachdem sie mit Anlauf, oder aus dem Stand, oder endlich aus dem Stütz gemacht werden soll.

Die eigentlichen Schwingübungen theilen sich in zwei Hauptpartien, je nach dem der Turner auf der Seite des Pferdes oder hinter seinem Rücken steht und von hier aus die Bewegung macht.

Die ersteren heißen gewöhnlich Seiten=, die letzteren Hinter=sprünge, wenn gleich etwas uneigentlich, da die Benennung „Sprünge“ nur auf einen Theil der Uebungen paßt.

Die Uebungen.

Auch hier, und dieß kann nicht oft genug wiederholt werden, ist ein sorgfältiges Wiederholen der hierher gehörigen Vorübungen, sowie der ersten und einfachsten Hauptübungen, die Unterlage und unerläßliche Bedingung alles sicheren Weiterschreitens. Ebenso gilt auch hier die allgemeine Regel, daß jede Uebung, bei welcher nur Eine Hand oder nur Ein Bein thätig ist, oder bei welcher das eine dieser Glieder vorausgeht, immer auch mit dem andern Gliede eben so gut eingeübt werden muß. Endlich hat der Lehrer darauf zu sehen, daß, wie im Ganzen, so auch hier im Einzelnen ein gehöriger Wechsel in der Thätigkeit der verschiedenen Glieder und der Anstrengung der Muskelkraft eintritt, daß also in derselben Turnstunde und sogar in derselben Hauptübung Bewegungen, welche vorzüglich die Arme in Anspruch nehmen, mit Sprüngen abwechseln, und daß auf anstrengendere immer wieder leichtere folgen.

Erste Stufe.

Seitensprünge.

Sie zerfallen in zwei Hauptaufgaben: das einfachste (erste und zweite) Aufsitzen und in Folge desselben natürlich auch das Absitzen; und das Ueberspringen des Pferdes mittelst 3 Hauptbewegungen, der Wende, Grätsche und Hocke. Voraus gehen immer die einleitenden Vorübungen, an welche sich dann, sowie an die Uebungen selbst allerdings noch weitere Anwendungen und Abänderungen anschließen, theils als Vorschule späterer schwererer Uebungen, theils als freie Kunststücke.

A. Vorübungen zum Aufsitzen.

1) Das Hüpfen. Die Hände setzen auf die beiden Pauschen auf, die Daumen nach innen gekehrt; der Leib wird aus dem Zehenstande aufgeschnellt und durch die Muskelkraft der Arme vollends in den Stütz gehoben. Sobald dieß mit gehöriger Leichtigkeit gelingt, so geht der Turner zweitens, ohne im Stütz zu verweilen, mehreremal auf und ab, wobei jedoch die Schenkel den Schwingel nicht berühren dürfen, der Leib sich aber allerdings auch nicht mehr bis zur völligen Streckung der Arme zu erheben braucht. Zweckmäßig ist es, wenn eine bestimmte Zahl von Wiederholungen aufgegeben wird.

2) Das Spreitzen, zuerst im Stütz und dann im Hüpfen, so daß während des Aufsprungs ein Bein spreitzt. Eine gute Uebung ist es auch, wenn das Bein auf die Dauer hoch gehalten wird.

3) Das Vorschweben, als Fortsetzung des Spreitzens. Das spreitzende rechte Bein geht so weit als möglich vorwärts über das Kreuz, oder das linke über den Hals, und wieder zurück; oder zweitens, es geht auch über die Hinter- (oder Vorder-) Pausche weg, wobei der stützende Arm sich nur so lange hebt, bis es durchgegangen ist, und geht eben so wieder zurück; oder endlich es geht noch weiter auch über die Vorder- (Hinter-) Pausche herüber in die ursprüngliche Haltung zurück, und beschreibt so

4) den Kreis. Uebrigens ist es leichter, vom Vorschweben durch einen Arm oder vom ganzen Kreis in den Stand als in den Stütz zurückzugehen, und die Forderung, im Stütz zu bleiben, wird deßwegen nur an schon Geübtere gemacht. Nothwendig zur Ausführung ist, daß so lange ein Arm sich hebt, um das Bein durchzulassen, der Turner das ganze Gewicht des Leibs auf den andern Arm zu legen wisse. Der ruhende Fuß liegt während dessen am Schwingel an.

Durch diese Vorübungen haben wir nun alle Bedingungen

B. zum ersten und zweiten Auf- und Absitzen.

5) Erstes Auf- und Absitzen mit Anlauf.

Der Turner springt mittelst des Anlaufs in den Stütz, die Hände auf beiden Pauschen; die rechte Hand verläßt die Hinterpausche, und greift auf den Sattel vor, das rechte Bein schwebt vor und der Turner geht in den Schluß. Von hier aus geht er, um abzusitzen, genau ebenso wieder zurück in den Stand, wobei die rechte Hand, sobald das rechte Bein über die Hinterpausche zurückgegangen ist, sogleich auf diese zurückgreift. Es gilt zunächst als Regel, daß man durch dieselben Bewegungen und somit auch auf derselben Seite (disseits) wieder absitze, wie man aufgesessen ist. Man kann aber auch zweitens jenseits, d. h. auf der entgegengesetzten Seite, absitzen; dann faßt die rechte Hand die Vorderpausche, die linke legt sich in die Stelle der rechten auf den Sattel, das linke Bein spreitzt über die Hinterpausche herüber, und die linke Hand faßt sogleich diese, so daß der Turner jetzt jenseits leicht in den Stütz und von diesem in zusammenhängender Bewegung in den Stand herunter geht. Eine leichte Abänderung bildet

6) das zweite Aufsitzen. Die rechte Hand greift nicht auf den Sattel vor, sondern läßt das rechte Bein nur über die Hinterpausche vorschweben, und greift, während der Turner in den Schluß geht, wieder in die Hinterpausche. Zum Absitzen

wechseln nun die Hände, d. h. die rechte faßt die Vorder=, die linke die Hinterpausche, das linke Bein spreitzt unter der sich hebenden linken Hand durch, und der Turner sitzt wie vorhin jenseits ab. Der Lehrer steht immer auf der Seite des ruhenden Beins und faßt zur Unterstützung mit der einen Hand das Handgelenke des feststehenden Arms, mit der andern das Knie des ruhenden Beines. Man sieht leicht, daß je sorgfältiger die Elementarbewegungen des Hüpfens, Spreitzens und Vorschwebens eingeübt werden, desto besser auch das Auf= und Absitzen selbst geht; auch wird sich in der Anwendung beim wirklichen Reiten schon diese einfache Uebung an einem leichten und schönen Auf= und Absitzen bewähren.

C. Das Ueberspringen des Pferdes.

7) Die Wende mit Anlauf*). Die Hände greifen beim Aufsprung auf beide Pauschen, der Turner schwingt sich mit gestreckten und geschlossenen Beinen seitwärts auf, so daß er über das Kreuz, Gesicht und Brust gegen den Schwingel gekehrt, sich hoch hinüberschwingend jenseits in den Stand kommt. Während des Niedersprungs läßt die rechte Hand los und die linke greift auf die Hinterpausche zurück, so daß er somit jenseits, das Gesicht vorwärts, d. h. gegen den Hals des Pferdes gerichtet, ankommt. Während er über den Schwingel hinübergeht, strecken sich die Arme, und der Leib hebt sich in möglichst hohem Schwunge, so daß die Füße höher schweben als der Leib, und somit, da auch der Kopf sich etwas aufrichtet, das Kreuz hohl wird. Der Lehrer steht jenseits am Halse des Pferdes und faßt mit der rechten Hand den rechten Oberarm des Turners. Gut ausgeführt gehört die Wende zu den schönsten und zugleich anwendbarsten Sprüngen. Denn bei ihr geht der Leib nicht bloß über den Schwingel hinweg, sondern er hebt sich noch über ihn um die ganze Höhe der gestreckten Arme. Sie gibt also das Mittel, über ein entgegenstehendes Hinderniß durch einen leichten, hohen und sicheren Schwung hinüberzusetzen, und muß deßwegen fleißig geübt werden. Auch ist sie eine von denjenigen Sprüngen, welche an jedem festen Körper, einer Schranke, einer Mauer, einem Tisch, geübt werden können, und welche sich deßwegen besonders auch für den Schwebebaum eignen.

Aus dieser Wende ergiebt sich gewissermaßen als einleitende Zwischenstufe,

*) Die erste und leichteste Form der Wende und Kehre hat der Turner bereits am Barren kennen gelernt und eingeübt, und wenn nun gleich der Vollständigkeit wegen die Beschreibung auch hier gegeben werden muß, so verweisen wir doch für beide Bewegungen und ihre Beschreibung auf den Barren unten, wo sie auf der ersten Stufe vorkommen.

8) das Wendeaufsitzen. Während nehmlich der Turner über dem Kreuz schwebt, öffnen sich die Beine, und er geht auf das Kreuz in den Reitsitz, natürlich im Schluß, herab. Bei der Uebung links kommt man eben so auf den Hals, während ein Wendeaufsitzen in den Sattel nicht vorkommt.

9) Die Grätsche, ein Ueberspringen des Schwingels mit aufrechtem Leibe, und damit er die Höhe leichter überwinde, möglichst stark grätschenden Beinen, natürlich mit Anlauf. Die Vorübungen und Stufen sind folgende:

Der Turner hüpft zuerst in den Stütz und grätscht hier mehreremal, so jedoch, daß die Beine den Schwingel nicht berühren. Sodann nimmt er das Grätschen während des Aufspringens selbst vor, und zwar ist es gut, daß es einigemal nach einander im Zusammenhang geschehe. Die Beine müssen dabei so hoch als möglich geworfen werden. Ist dieß gut eingeübt, so hebt sich drittens der Leib durch den Anlauf, Aufsprung und die Schnellkraft der auf den Pauschen stemmenden Arme so hoch, daß er grätschend auf den Schwingel zu stehen kommt, wobei natürlich die Hände die Pauschen verlassen und der Leib sich aufrichtet, Grätschen in den Stand; und endlich viertens geht er grätschend über den Schwingel hinüber und kommt jenseits im Stande an, wie immer mit geschlossenen Beinen und kleiner Kniebeugung auf den Zehen, die Grätsche selbst. Da hier die Beine den Schwingel nicht berühren dürfen, so muß sich der Leib natürlich noch etwas höher heben, als beim Grätschen in den Stand. Der Lehrer steht jenseits am Hals, faßt mit der rechten Hand den stützenden linken Oberarm des Turners und hält den linken gebogen vor, um den Springenden nöthigenfalls aufzufangen. Er kann sich aber statt dessen demselben auch geradezu gegenüberstellen, natürlich in gehöriger Entfernung, und ihn an beiden Oberarmen auffassen. Jedenfalls muß bei dieser Uebung die gehörige Vorsicht angewendet, und sie darf deßwegen nie ohne Hülfe gemacht werden.

Dieser Sprung ist eine von den Hauptübungen am Bock, gehört aber nur an diesem in die erste Stufe, weil hier die Beine um der Kürze des Bocks willen nicht über denselben weg, sondern noch an beiden Seiten desselben vorbeigehen können. Am Schwingel gehört er in die zweite Stufe, und ist nur wegen der Vorübungen und der Uebung am Bock hier schon angeführt.

10) Die Hocke, ebenfalls mit Anlauf. Wie das Uebersetzen über das Pferd bei der vorigen Uebung durch das Grätschen der Beine erleichtert wird, so hier dadurch, daß die Beine in der Hockstellung hoch heraufgezogen werden. Sie hat ungefähr dieselben Abstufungen wie die Grätsche.

Während nehmlich der Turner in den Stütz geht, macht er

das Doppelschnellen, aber ohne den Schwingel mit den Beinen zu berühren: Hocken. In zweiter Stufe zieht er die Knie so hoch gegen die Brust herauf, daß die Fußsohlen sich bis zur Höhe des Sattels heben, und schiebt nun das erste (linke) Bein zwischen beiden stützenden Händen über den Sattel hinüber und wieder zurück: halbe Hocke; drittens heben sich beide Beine hockend auf den Sattel und gehen wieder zurück; viertens bleiben sie auf dem Sattel stehen, die Hände lassen los, und der Turner richtet sich senkrecht auf: Hocke in den Stand, aus welcher er dann vorwärts abspringt; und endlich fünftens geht der Turner hockend über den Sattel hinüber, ohne ihn zu berühren, die Hände stoßen ab, und er kommt — gestreckt — jenseits im Stande an: Hocke. Der Lehrer steht bei der halben Hocke disseits auf der Seite des hängenden Beines, bei der Hocke in den Stand und der Hocke selbst jenseits und faßt den Turner am Oberarm.

Hieher gehört auch

11) der Kniesprung, indem man, statt hockend, knieend auf den Sattel geht, worauf die Hände loslassen und der Oberleib sich streckt. Aus dieser Lage schnellt man sich auf und springt vorwärts über den Schwingel hinüber ab. Der Sprung erscheint schwerer als er ist, und es gehört nur einiger Muth dazu, ihn das erstemal zu wagen. Der Lehrer leistet die Hülfe entweder wie bei der Hocke, oder er stellt sich etwas vor, und reicht dem Springenden geradezu die Hand, wodurch dieser eher zum Sprung ermuthigt wird. Eine weitere Anwendung des Hockens ist endlich

12) der Hüpfsprung*) mit Anlauf. Der Turner geht mit Anlauf hockend in den Stütz, stellt dabei aber die Fußspitzen nicht zwischen den Armen auf den Sattel, sondern in der Hockstellung grätschend auf beiden Seiten der stützenden Arme auf den Schwingel auf. Aus dieser Stellung schließt er hüpfend

---

*) Bei Jahn heißt er Affensprung. Ohne das Verdienst des alten Meisters um die Turnsprache, die er erst neu schaffen mußte und durch die er unsere Sprache wahrhaft bereichert hat, im Geringsten verkennen zu wollen, kann doch nicht in Abrede gestellt werden, daß er in der Wahl der Wörter nicht immer ganz glücklich war. Ausdrücke, wie Affensprung, Diebssprung, sind offenbar männlicher, ritterlicher Uebungen nicht würdig, vielleicht auch Katzensprung, Froschsprung und ähnliche, wenn sie gleich bezeichnend sein mögen. Geradezu unschicklich erscheint aber „Jungfernsprung“, wie er das Kehraufsitzen genannt hat. Wo deßwegen schon ein anderer Ausdruck gegeben war, wie bei den letztern, oder ein bezeichnender so nahe lag, wie Hüpfsprung statt Affensprung, konnte ich mich nicht entschließen, jene unpassenden stehen zu lassen. Mit Recht äußerte Vögeli gegen mich darüber: „Wir Sueven und Allemannen wollen ritterlich und fein bleiben, wie unsere Väter allezeit waren, die dabei doch die tapfersten und sinnigsten der Teutonen hießen.“

Klumpp.

den linken Fuß an den rechten herüber auf das Kreuz, so daß der rechte Arm zwischen beiden Knieen stützt, während der linke noch auf der Vorderpausche steht. Nun werden die Hände verwechselt, d. h. die rechte greift auf die Vorderpausche vor, die linke auf die Hinterpausche, und der Turner hüpft, der rechten Hand folgend, jenseits mit beiden Beinen in der Hockstellung auf den Hals vor, und von hier weiter wieder auf das Kreuz, indem er um einen in der Mitte des Sattels gedachten Punkt als Mittelpunkt, das Gesicht immer dem Sattel zugewendet, herumhüpft. Der Sprung kann mehreremal im Zusammenhang fortgesetzt werden. — Aus Hocken und Spreitzen zusammengesetzt ist

13) der Wolfsprung auch mit Anlauf. Die linke Hand stützt auf der Vorderpausche und trägt das Gewicht des Leibs, das linke Bein geht hockend durch den Sattel, das rechte spreitzend über die Hinterpausche weg, wobei die rechte Hand natürlich loslassen muß. Da die linke stehen bleibt, so kommt der Turner beim Niedersprung so zu stehen, daß er das Gesicht vorwärts gegen den Hals des Pferdes wendet.

Hintersprünge.

Man kann sie in zwei Hauptparthien theilen, in gerade und in schiefe Hintersprünge, d. h. solche, in welchen der Sprung in der unmittelbaren Richtung der Längenachse des Schwingels gemacht wird, gerade, und solche, bei welchen der Springende, an einer Seite des Kreuzes hinstreifend, von hier aus erst auf das Pferd gelangt, schiefe, weßhalb auch der Anlauf nicht genau in der Richtung jener Achse selbst liegt, sondern etwas außerhalb derselben, und sie durchschneidet, indem der Aufsprungsort derjenigen Seite, nach welcher man sich hinbewegt, etwas entgegengesetzt ist. Durch die geraden Hintersprünge will man entweder in den Reitsitz (Aufsitzen), oder in die Schwebe (Wippe), oder in den Stand auf dem Pferde kommen (Katzensprung), oder ganz über dasselbe hinübergehen (Riesensprung). Aus den drei ersten Fällen ergeben sich wieder verschiedene Bedingungen, das Pferd zu verlassen. Die schiefen führen meist bloß zum Aufsitzen. Sie werden ebenfalls sämmtlich auf dieser Stufe mit Anlauf gemacht.

A. Vorübungen.

Diese sind auch hier

1) das Hüpfen und Grätschen, theils mit Vorsprung, theils mit Anlauf, indem die Hände sich mit geschlossenen Fingern auf dem Kreuze auflegen. Die Beine dürfen den Schwingel nicht berühren, und das Kreuz des Springenden muß deßwegen hohl, der Kopf aber aufrecht sein. Aus diesen Vorübungen ergeben sich nun

B. die geraden Hintersprünge, und zwar unmittelbar
2) das Aufsitzen in den Reitsitz, zuerst nur auf das Kreuz, indem die Hände auf die Hinterpausche im Aufgriff, d. h. die Finger voraus, greifen, sodann aber, wenn dieß eingeübt ist, auch in den Sattel, wobei jedoch die Hinterpausche weggenommen wird. Daß der Turner immer in den Schluß gehen muß, gilt auch hier, wie überhaupt bei allem Aufsitzen. Auf der nächsten (zweiten) Stufe wird auch die Vorderpausche weggenommen, und der Sprung geht bis auf den Hals. Da es sich darum handelt, in der Längenrichtung des Pferdes vorwärts zu kommen, so heißen diese Sprünge auch Längensprünge. Sie sind die Einleitung zum Riesensprung, welcher über das ganze Pferd hinwegführt. Die Hände müssen dazu, wie schon oben bemerkt worden, weit auf das Pferd vorgreifen, und wenn es nicht zu hoch ist, am besten im Sattel erst aufsetzen. Uebrigens ist es als Einleitung auch erlaubt, zuerst im Kreuz, und dann während des Hinübergehens über die Länge des Pferdes noch einmal auf dem Hals aufzusetzen. Es ist ein schöner und kühner Sprung, und muß nebst den ihn einleitenden sämmtlichen Längensprüngen als Hauptübung sorgfältig getrieben und fleißig wiederholt werden. Da aber die zweite Stufe erst den Längensprung auf den Hals verlangt, so gehört der Riesensprung selbst auf die dritte Stufe, und wird hier bloß um des Zusammenhangs willen angeführt. Bei den Längensprüngen faßt der Lehrer den Einspringenden am Oberarme auf, beim Riesensprunge ist Hülfe von Zweien nöthig, welche vor dem Kopfe des Pferdes stehen, die mit den Händen sich fassenden Arme zum Auffangen gebogen vorhalten, oder auch des Auffanggurts sich bedienen; mit den freien Händen fassen sie den Turner am Oberarm.

Diese Längensprünge bilden, wie oben die Grätsche als Seitsprung, eine Hauptübung am Bock, und führen bei der Kürze des Bocks sogleich über denselben hinüber. Hieher gehört deßwegen auch das fortgesetzte Bockspringen, oder
3) der Gesellschaftssprung, bei welchem die Turner über einander selbst hinwegsetzen, und welcher als Gemeinübung zugleich ein sehr belebendes Spiel gibt. Die Turner stellen sich in der Entfernung von so viel Schritten, als ihre jeweilige Turnfertigkeit zum Anlaufe bedarf, in einer Reihe hinter einander auf; jeder nimmt eine feste Stellung ein, setzt deßwegen das rechte Bein gestreckt vor das linke, während das linke im Knie sich etwas biegt, stützt beide gestreckte Arme auf die aneinanderliegende Knie auf, senkt den Kopf stark vorwärts, damit er so wenig als möglich einem etwaigen Stoße des Ueberspringenden ausgesetzt ist, und nun springt der letzte der Reihe grätschend, mit Aufsetzen der Hände auf die Schultern des zu überspringenden

Turners, über sämmtliche Vormänner weg, und stellt sich in der festgesetzten Entfernung selbst wieder als Vorderster auf, während immer der Hinterste den Sprung auf dieselbe Weise beginnt, übrigens nicht so lange zu warten braucht, bis sein Vormann die ganze Reihe zurückgelegt hat, sondern nur bis er so weit vorausgekommen ist, daß kein Einholen und Zusammenstoßen mehr zu besorgen ist. Bei gehöriger Vorsicht ist die Uebung ganz gefahrlos. Es gehört aber allerdings eine ziemlich gleiche Größe der Springenden dazu, was, wenn es sich auf Eine Riege beschränkt, sich von selbst ergiebt; sowie es ferner nothwendig ist, daß jeder Turner sich sogleich fest und sicher in die regelmäßige Stellung begebe, die Springenden aber die Uebung turngerecht machen. Damit dieß aber geschehe, muß der Lehrer die ganze Linie fortwährend sorgfältig im Auge haben und auf Einhaltung dieser Vorsicht dringen.

Bei den obigen Längesprüngen kann der Turner nun aber auch statt in den Sitz, bloß in die Schwebe kommen, worunter man ein Ruhen des Körpers auf den stützenden Armen mit hochaufgezogenen Hüften und Beinen versteht. Ein solcher Sprung heißt

4) die Wippe, und die Vorübung dazu ist das Heben; begleitende Uebungen sind das Wippen und die Scheere, und die wichtigste Anwendung das Abwippen.

5) Das Heben. Im Reitsitz fassen beide Hände die vor dem Turner liegende Pausche im Untergriff, d. h. die Daumen nach vorn, der Leib geht in den Stütz und nun heben sich die Hüften mit vorwärts gestreckten Beinen langsam so hoch als möglich (Schwebe), und gehen ebenso wieder zurück, und so mehreremal auf und nieder, wobei jedoch die Schenkel das Pferd nicht berühren dürfen.

6) Das Wippen. Aus dem Heben schwingen sich die gestreckten Beine gleichmäßig vorwärts und rückwärts, und zwar so hoch, daß sie rückwärts sich bis über den Schwingel erheben und jedesmal zusammenschlagen. Die Uebung wird auch mit hüpfenden Händen gemacht, indem diese während des Schwingens gleichhändig auf dem Kreuze vorspringen. Es gehört dieß aber, als etwas schwieriger, in die nächste Stufe.

7) Die Scheere. Ehe beim Wippen die Beine hinten zusammenschlagen, werden sie gekreuzt, der Leib macht eine Drehung, stößt mit den Händen ab und fällt umgekehrt in den Schluß.

8) Das Abwippen. Beim Rücksprung hebt sich der Turner hoch, und indem die Arme stark abstoßen, geht er gestreckt und mit geschlossenen Beinen und gehobenem Kopfe in schlankem Schwunge wieder in den Aufsprungsort zurück, oder vielmehr wenn der Schwung stark genug ist, in ziemlich größerer Entfernung vom

Schwingel. Es ist eine schöne und praktisch zugleich sehr wichtige Bewegung.

In den Stand auf dem Pferde endlich gelangt man, wie oben bemerkt worden, durch den Katzensprung, welchem

9) das Hockwippen als Vorbereitung dient. Im Reitsitz auf dem Kreuz stützen die Arme mit Untergriff, die Füße ziehen sich hockend auf das Kreuz herauf, so daß die auswärtsgebogenen Kniee auf beiden Seiten der zwischen ihnen stützenden Arme liegen, und nun schwingen sie von hier vor in den Sattel und ebenso wieder zurück auf das Kreuz.

10) Der Katzensprung. Durch den Anlauf heben sich die gegrätscht hockenden Beine von beiden Seiten des Kreuzes auf dasselbe herauf; während sie sich aber — vor den aufgesetzten Händen — aufstellen, lassen diese los, und der Turner erhebt sich in den senkrechten Stand (es ist eine Steigerung des Sprunges auf den Sattel und auf den Hals). Aus dieser Stellung nun fällt er entweder in den Schluß, und geht von diesem aus, um das Pferd wieder zu verlassen, durch Abwippen wieder zurück, oder er geht aus dem Stande unmittelbar durch Abfroschen,

11) den Froschsprung, vorwärts über den Kopf des Pferdes hinaus, indem die Hände auf den Kopf vorfallen und der Turner nun grätschend vorwärts abspringt. Beim Katzensprung gibt der Lehrer die Hülfe wie gewöhnlich von der Seite her, beim Abfroschen steht er seitwärts vor dem Kopfe und faßt mit der einen Hand den Oberam des Turners, während er den andern zum Auffangen vorbeugt.

C. Die schiefen Hintersprünge sind das Wende- und Kehraufsitzen.

12) Das Wendeaufsitzen ist im Wesentlichen dasselbe wie von der Seite her. Der Turner springt nämlich ebenfalls in den Stütz, aber nicht hinter den Schwingel, sondern auf die rechte Seite des Kreuzes, indem er zu diesem Behufe zuerst wie gewöhnlich mit beiden Händen auf das Kreuz aufsetzt, dann aber sogleich mit der rechten Hand vor und zwar etwas auf die linke Seite hinüber greift (Seitstütz). Dieß kann als Vorübung zu der weiteren Uebung behandelt werden. Aus diesem Stütz nun schwingt er sich, wie bei dem Wendeaufsitzen von der Seite, seitwärts hoch auf, so daß er mit gestreckten Beinen über dem Sattel schwebt, öffnet dann dieselben und geht in den Reitsitz herab, aber das Gesicht gegen den Aufsprungsort gekehrt. Nach einiger Uebung wird dann das Aufsitzen unmittelbar vom Anlaufe aus in Einem Schwunge, ohne daß man im Stütz anhält, gemacht. Ist das Aufsitzen auf das Kreuz gehörig eingeübt, so wird es ebenso auch in den Sattel und später auf den

Hals gemacht. Beim Absitzen geht man entweder mit dem rechten Fuße wieder zurück zum diesseits, oder mit dem linken hinüber zum jenseits Absitzen.

13) Das Kehraufsitzen führt ebenfalls von der Seite her auf den Schwingel. Während aber bei der vorigen Uebung der Turner sich um den am Schwingel anliegenden (linken) Fuß als um seine Achse dreht, und so umgekehrt in den Sitz kommt, geht hier derselbe Fuß vorwärts spreitzend über den Schwingel hinüber, und der Turner kommt vorwärts blickend in den Reitsitz. Man kann die Uebung übrigens auch in zwei einfachere Bewegungen zerlegen. Nach dem Aufsprung nehmlich läßt die rechte Hand los und der Turner hebt sich in den Quersitz auf das Kreuz vor der stützenden linken Hand, aber nur auf dem linken Oberschenkel mit vorwärtsgekehrtem Gesichte, gleichsam nur an den Schwingel angelehnt. Ist dieß eingeübt, so schwingen sich unmittelbar vom Anlaufe aus beide Beine gestreckt und geschlossen nach vorn hoch auf, über dem Schwingel öffnen sie sich, und der Turner kommt in den Reitsitz auf das Kreuz. Beide Uebungen des Wende- und Kehraufsitzen werden, nach der allgemeinen Turnregel, natürlich auch auf der andern Seite des Pferdes gemacht.

Zweite Stufe.

Das Fortschreiten aus der vorigen Stufe in diese zweite besteht vorzüglich theils in Erschwerung, theils in Steigerung der bisherigen Uebungen. Mehrere Sprünge, die bisher mit Anlauf gemacht wurden, werden jetzt aus dem Stande gemacht, andere führen weiter, neue kommen nur einige vor.

Seitensprünge.

A. Erschwerungen.

1) Das erste und zweite Aufsitzen,
2) das Wendeaufsitzen und die Wende,
3) das Grätschen in den Stand,
4) die Hocke, der Hüpfsprung und der Wolfsprung,

} aus dem Stande.

B. Neue Uebungen.

5) Die Grätsche kommt, wie schon oben bemerkt worden, erst jetzt, und somit natürlich mit Anlauf, vor, ebenso

6) das Kehraufsitzen (oder das dritte Aufsitzen), das als Hintersprung in der ersten Stufe schon geübt wurde, als Seitensprung aber etwas schwieriger ist, und deßwegen jetzt erst, und zwar mit Anlauf, gemacht wird. Während man sich in den Seitstütz hebt, drehen sich Brust und Gesicht vorwärts gegen den Hals,

und beide Beine schwingen nun gestreckt und geschlossen so hoch, daß sie über der Höhe des Halses stehen, worauf die linke Hand los läßt, die Beine sich öffnen, und der Turner in den Schluß im Sattel herabgeht. So wie nun oben die Wende die Fortsetzung des Wendeaufsitzens war, so ist hier

7) die Kehre eine Fortsetzung des Kehraufsitzens. Der Turner geht, den Oberleib aufrecht, die Beine geschlossen und unter einem rechten Winkel vorwärts gestreckt, im Schwunge über das Pferd hinüber, und kommt jenseits im Stande mit vorwärts gekehrtem Gesichte an. Während des Niedersprungs nehmlich faßt die linke Hand die Pausche wieder an, um sich einen Halt zu geben, und die rechte läßt los. Der Lehrer steht zur Hülfe jenseits und faßt den Oberarm des Turners. Als Anwendung des Wendeschwungs kommt hier endlich noch vor

8) die Mühle. Der Turner beginnt mit dem Wendeaufsitzen auf das Kreuz, und geht nun vermittelst abermaligen Wendeschwungs von da auf den Hals und sofort um den Schwingel herum wieder auf das Kreuz zurück, indem die Hände immer auf den Pauschen angemessen wechseln, d. h. so, daß diejenige Hand, nach deren Seite hin der Schwung gemacht wird, immer wieder auf die entsprechende Pausche vorgreift.

Hintersprünge.

A. Steigerungen.

1) Die Längensprünge steigern sich bis auf den Hals.
2) Der Katzensprung geht auf den Sattel.
3) Die Wippe wird auf die Hinterpausche mit Untergriff, also Daumen nach vorn, gemacht, indem die Hände zuerst auf dem Kreuz aufsetzen und dann sogleich auf die Pausche springen.
4) Das Kehraufsitzen rückt in den Sattel vor, und es schließt sich nun auch bei den Hintersprüngen jetzt
5) die Kehre an, zunächst aber nur über das Kreuz.
6) Der Hüpfsprung wird auf dieser Stufe auch als Hintersprung gemacht, indem die Beine beim Aufspringen sogleich mit Wendeschwung hockend um die Arme herumgehen und der Turner oben sich somit wieder dem Aufsprungsorte zuwendet, von wo aus dann abgefroscht wird.

B. Neue Uebungen.

7) Die Spreitze über das Kreuz. Es ist ein Uebersetzen über das Pferd mittelst des Spreitzens, wie Grätsche und Hocke mit derselben Bedeutung aus Grätschen und Hocken gebildet ist. Sie kann in zwei Stufen gemacht werden. Der Turner springt in den Stütz auf das Kreuz, die Beine grätschen zu beiden Seiten des Kreuzes, das rechte Bein spreizt nun vorwärts und geht durch die rechte Hand, so daß der Turner in den Seitsitz auf

der linken Seite des Kreuzes gelangt, halbe Spreize. Ist dieß eingeübt so greift bei der Fortsetzung der Spreize die rechte Hand, sobald sie das rechte Bein durchgelassen hat auf die Hinterpausche, die linke Hand läßt das rechte Bein ebenfalls durch, und der Turner kommt nun im Niedersprunge mit geschlossenen Beinen im Stande an der linken Seite des Pferdes an. Der Lehrer steht auf dieser Seite, und hält mit der rechten Hand das linke Bein, mit der linken aber den linken Oberarm des Turners.

Jetzt beginnen auch die Sprünge mit Umdrehen des Leibes. So

8) das Abwippen mit Umdrehen, indem der Turner gerade vor dem Niedersprunge sich umdreht. Noch wichtiger aber sind die jetzt eintretenden

9) Längensprünge rückwärts, bei welchen die Drehung gleich während des Aufsprungs erfolgt. Die Ausführung muß durch Vorübungen (ohne Anlauf) sorgfältig eingeleitet werden. Zuerst das Kreuzen. Die Hände setzen auf dem Kreuz auf, während des Aufspringens aber kreuzen sich die Beine, wobei der Leib möglichst stark rechts (oder links) gedreht wird. Dann wird zweitens das Loslassen der einen Hand und das damit verbundene völlige Drehen des Leibs eingeübt. Diejenige Hand, welche stehen bleiben soll, greift schon beim Aufsetzen etwas weiter auf das Kreuz vor, und zwar erst einen Moment, nachdem die andere schon aufgesetzt hat. Diese läßt nun los und schwingt sich zurück, die Beine kreuzen und der Leib dreht sich damit so um, daß Gesicht und Brust zurücksehen, während die loslassende Hand auf der andern Seite neben der stehenden auf dem Kreuze aufsetzt und beide nun den durch den Aufsprung indeß gehobenen Leib über das Pferd zurückschieben. Erst wenn dieß gehörig und sicher geht, darf der Sprung auch mit Anlauf gemacht werden. Er erfordert aber immer volle Sorgfalt von Seiten des Turners, und genaue Aufsicht und Hülfe vom Lehrer, und darf deswegen nie ohne diese Aufsicht geübt werden.

Dritte Stufe.

Wer die Uebungen der beiden ersten Stufen sicher, gewandt und schön auszuführen im Stande ist, der hat sich, wie man sieht, schon eine ziemliche Turnfertigkeit erworben. Auch wird deßwegen die Mehrzahl nicht viel über dieselben hinauskommen, Einzelne werden diese nicht einmal ganz gewältigen. Wer aber so viel natürliche Körpergewandtheit, so viel Freude an der Sache und so viele Zeit hat um weiter zu gehen, dem wird die Fortsetzung nun allerdings auch leicht werden, und deßwegen wachsen auf den nun folgenden

zwei Stufen, vorzüglich freilich auf der vierten, die Anforderungen auch um ein Ziemliches, soferne theils die bisherigen Uebungen durch ein weiter gestecktes Ziel, oder durch vermehrten Kraftaufwand, den sie erfordern, oder auch durch Zusammensetzungen sich steigern, theils indem auch neue Uebungen hinzutreten.

Seitensprünge.

A. Erschwerungen.

1) Diejenigen Uebungen, welche auf den zwei vorigen Stufen, in der ersten mit Anlauf, in der zweiten aus dem Stande gemacht wurden, werden jetzt aus dem Stütz gemacht, und die, welche auf der vorigen erst neu eintraten und deßwegen noch mit Anlauf gemacht werden durften jetzt wenigstens aus dem Stande, wie die Kehre und Grätsche; wiewohl bei der nun erworbenen Turnfertigkeit sich die Gränzen nicht mehr so scharf einhalten lassen, und mancher Turner jetzt auch diese letzteren ebenso leicht aus dem Stütz macht als die ersteren.

B. Neue Uebungen.

Das Kehraufsitzen aus dem Stütz erfordert die Vorübung

2) des Hurtens. Damit nämlich, während der Turner sich im Stütz befindet, die am Schwingel anliegenden Beine zum Aufschwunge in der Kehrlage frei werden, müssen sie zuvor durch rasches Einziehen des Kreuzes und Abstoßen der Oberschenkel, nicht aber der Kniee, sich vom Schwingel entfernen. Dieß muß, wie jede Vorübung, gehörig wiederholt und eingelernt werden.

Andere Uebungen werden mittelst

3) Fortsetzung getrieben. Mit diesem Wort bezeichnet man diejenige Verbindung von Bewegungen, bei welcher der einfache Sprung oder Schwung, den sie verlangen, mehrere mal nach einander und so wiederholt wird, daß die Beendigung des ersten, durch die man in den Schluß (im Reitsitz) oder in den Stand kommt, immer zugleich, natürlich mit dem erforderlichen Wechseln der Hände, der Anfang zum nächsten ist. So die vier Arten von Aufsitzen (d. h. das erste und zweite, das Kehr- und das Wendeaufsitzen), und der Hüpfsprung, was dann auf der vierten Stufe sich zur „Fortsetzung“ der daraus abgeleiteten Uebersprünge (der Kehre, Wende, Hocke, Grätsche und des Wolfsprungs) steigert. Das fortgesetzte Wendeaufsitzen unterscheidet sich von der damit nahe verwandten Mühle dadurch, daß, was ja immer bei der Wende durchaus der Fall ist, beim Aufschwung die Beine über dem Pferd immer wieder gestreckt und geschlossen werden. Hierher gehört auch

4) die Gaffel, soferne diese nichts anderes als eine fortgesetzte halbe Hocke ist. Ein Bein geht nehmlich hockend vorwärts durch den Sattel, und kehrt wieder zurück; während dieses Zurückge-

hens nun geht das andere gleichzeitig hockend vor, so daß sie in der Hockstellung auf dem Sattel an einander vorbei gehen, was dann fortgesetzt wird. — Endlich gehört zu diesen Fortsetzungen noch

5) der Schwebewechsel zu den 4 Arten des Aufsitzens, indem das Vorschweben zu jeder der vier Arten rechts und links fortgesetzt wird. Entweder geschieht es aus dem Stande, so daß man von diesem aus mit dem einen Beine vorschwebt, in den Stand zurückspringt, und von diesem Niedersprung aus sogleich wieder in das Vorschweben mit dem andern Bein übergeht, oder es geschieht ebenso aus dem Stütz. Beim Kehraufsitzen gehört eine besondere Leichtigkeit und Gewandtheit der Bewegung dazu, so daß es deßwegen eher in die vierte Stufe gehört, wohin es auch Eiselen in den Turntafeln verweist, als in die dritte Stufe, wohin es von Andern gesetzt wird.

6) Die Drehwende und

7) die Drehkehre, d. h. eine Wende und eine Kehre, bei welcher der Leib im Niedersprunge eine Drehung macht und sich, aus der anfänglichen Richtung, welche bei beiden Sprüngen gewöhnlich vorwärts gegen den Hals des Pferdes geht, umkehrt und gegen den Rücken zu wendet. Dieß wird dadurch herbeigeführt, daß zum Niedersprunge nicht die gewöhnliche Hand die Pausche faßt, sondern die vorausgehende, welche wieder zurückgreift, und dadurch den Turner nöthigt die bezeichnete Drehung zu machen. So einfach auch die Abänderung erscheint, so erfordert ihre sichere Ausführung dennoch schon eine gewisse Gewandtheit.

An diese Uebungen mit Drehung schließen sich noch einige ähnliche an, z. B.

8) Die Hocke rückwärts, indem der Aufsprung zur Hocke zwar wie gewöhnlich vorwärts gemacht wird, über dem Sattel aber der Turner sich dreht und so, natürlich mit dem dadurch bedingten Verwechseln der Hände, im Niedersprung das Gesicht gegen den Sattel wendet.

9) Die Hocke in den Stütz rücklings und mit rückwärts Ueberschlagen. Der Turner geht durch die gewöhnliche Hocke jenseits in den Stütz rücklings, legt sich von diesem aus mit dem Rücken über den Sattel zurück, und kommt, indem sich die Beine über dem Kopf heben, durch Ueberschlagen in den Stand. Die Hände lassen während desselben los. Die Uebung muß mit besonderer Sorgfalt gemacht werden, und es bedarf deßwegen auch anfangs wenigstens der Hülfe von Zweien, welche am Aufsprungsort ihn empfangen und an den Unterarmen und Schultern fassen.

Einigermaßen gehört auch noch hieher.

10) Die Scheere vorwärts aus dem Sitz; die Richtung ist

nehmlich eine der gewöhnlichen Scheere entgegengesetzte, etwas schwerere, indem die Hände hinter dem Leibe auf den Hinterpauschen stehen, während die Beine über den Hals kreuzen. Weit schwieriger ist

11) die Scheere vorwärts aus der Schwebe. Die linke Hand liegt auf der Vorder-, die rechte auf der Hinterpausche, der Turner befindet sich in der Schwebe, die Beine schwingen sich auf, die linke Hand läßt sie zu diesem Behuf durch, greift aber gleich wieder auf, und die Beine kreuzen über dem Hals, aber so, daß der Turner gar nicht in den Sitz kommt.

Ein bloßes Kunststück endlich ist

12) die Nadel. Der Turner ist im Seitstütz, das rechte Bein schwebt vor, der Leib dreht sich nach vorn, und nun geht jenes Bein gekrümmt zwischen den beiden Armen und dem Sattel, wie durch ein Nadelöhr hindurch, während das linke spreizend und wagehaltend gestreckt nachfolgt, so daß der Turner endlich in den Reitsitz, das Gesicht gegen das Kreuz, kommt. Die Zeichnung in den oben bemerkten Abbildungen von Robolsky macht die Uebung sehr anschaulich.

Hintersprünge.

A. Steigerung der schon in den früheren Stufen vorgekommenen Sprünge.

1) Der Riesensprung führt nun ganz über das Pferd hinüber, zuerst noch mit zweimaligem, dann mit einmaligem Aufsetzen;
2) der Längensprung rückwärts einige Schuh weiter als auf der vorigen Stufe;
3) der Katzensprung geht auf den Hals und wird mit einigen weiteren Abänderungen gemacht, z. B. mit Ueberschlagen vorwärts, wobei die Hände neben einander auf den Hals aufgesetzt werden, das eine Bein aber auf dem Kreuz, das andere im Sattel steht. Es bedarf dazu der Hülfe von Zweien, welche den Ueberschlagenden an den Unterarmen fassen. Oder als Kehrkatzensprung, indem der Turner in der Kehrlage auf der linken Seite des Pferdes durch starken Abstoß der Hände in die Hockstellung hinauf geht.
4) Die Wippe wird auf der Vorderpausche statt der Hinterpausche gemacht;
5) das Kehraufsitzen auf den Hals statt in den Sattel;
6) die Kehre über den Sattel statt über das Kreuz;
7) Das Wendeaufsitzen auf den Hals statt auf den Sattel, und nun auch, als Fortsetzung desselben
8) die Wende selbst;
9) die Spreize über den Sattel statt über das Kreuz.

B. Als neue Uebungen treten ein:

10) die Hocke mit Abfroschen, wobei die Beine hockend zwischen den Armen durchgehen (zum Unterschied vom Katzensprung) und deßwegen sehr hoch gehoben werden müssen; auf dem Kreuz stellen sie sich auf, die Hände fallen vor und der Turner geht durch Abfroschen vorwärts ab, oder sobald der Leib hockend zwischen den Händen in der Schwebe hängt, lassen diese los, die Beine strecken sich grätschend und der Turner geht in den Schluß in Sattel.

11) Die Spille, ein Vorschweben des rechten Beins über den Sattel (auf der nächsten Stufe über den Hals), aus welchem sogleich der Rückschwung in den Stand erfolgt. Die Hände setzen zuerst auf das Kreuz auf, der Leib hebt sich durch den Sprung, die rechte Hand springt nun im Schwunge auf die Hinterpausche vor, und das rechte Bein schwebt über den Sattel so weit vor, daß der Leib sich dabei gegen das Kreuz des Pferdes dreht; von hier aus schwingt er sich wieder auf derselben Seite, auf der er angekommen, zurück, und der Niedersprung geschieht in schlankem, gehobenem Rückschwunge auf oder eigentlich noch hinter den Aufsprungsort. Bei dem angegebenen Gebrauch der Hände wird die Bewegung auf der rechten Seite des Pferdes gemacht.

12) Die Schraube ist mit der Spille verwandt, und gewissermaßen die umgekehrte Bewegung derselben. Der Aufsprung geschieht wie dort auf der rechten Seite des Pferdes, und die rechte Hand greift ebenfalls vor auf die Hinterpausche. Während aber dort das rechte Bein um den rechten Arm vorschwebt, und der Körper dadurch sich zurück und dem Kreuze zuwendet, bleibt bei der Schraube das rechte Bein am Pferde liegen, und das linke schwingt sich um den stützenden rechten Arm und das rechte Bein, welche gleichsam die Achse bilden, so herum, daß der Leib eine völlige Drehung macht, und vorwärts blickend in den Reitsitz in Sattel kommt, wobei natürlich die Linke ebenfalls im Schwunge mit herumgeht, und auf die Vorderpausche greift; die bisherige Uebung heißt Kehraufsitzen rückwärts oder Schraubenaufsitzen. Von hier aus nun wiederholt sich dieselbe Bewegung noch einmal auf den Hals, und von diesem aus zum Absitzen wenigstens zur Hälfte noch einmal, indem das linke Bein zum Wendeabsitzen über die Vorderpausche herüberspreitzt. Man könnte die Schraube deßwegen auch ein fortgesetztes Schraubenaufsitzen nennen. Die sämmtlichen Bewegungen müssen natürlich so rasch als möglich hintereinander gemacht werden. Die Benennung Schraube ist sehr bezeichnend.

Vierte Stufe.

Auf dieser Stufe zeigt sich nun die Gewandtheit und Sicherheit wie die Kraft und Ausdauer der meist wenigeren so weit vorgerückten Turner in einer Menge von theils gesteigerten, theils vielfach zusammengesetzten Kunst- und Schaustücken. Die einfachen Sprünge nehmlich werden jetzt theils sogar ohne Aufsetzen der Hände (wie Grätsche und Riesensprung), theils rückwärts ausgeführt, theils mit schwierigem Ueberschlagen verbunden, theils in anstrengenden „Fortsetzungen“ vorgenommen, theils endlich bilden sich aus ihnen die mannigfachsten, nur durch die bedeutende bereits erworbene Turnfertigkeit leicht ausführbaren Verbindungen und Anwendungen, und so ergiebt sich denn eine verhältnißmäßig sehr große Zahl von Uebungen dieser Stufe, welche sich noch ansehnlich vermehren ließe, wie denn jeder Lehrer eines größeren Turnplatzes auch wirklich die Erfahrung macht, daß seine besseren Turner immer selbst auch solche Combinationen finden. Wenn übrigens Schönheit der Uebungen schon als allgemeine Forderung vorausgestellt worden ist, so muß sie hier noch besonders dringend wiederholt werden. Nur wenn solche zusammengesetzte Uebungen mit recht elastischem Schwunge und schöner Haltung ausgeführt werden, haben sie ihren vollen Werth, und fallen auch als Schaustücke angenehm in's Auge, während die ungeschlachte Kraft, durch welche manche derselben immerhin auch noch ausführbar sind, einen unangenehmen Eindruck macht.

Seitensprünge.

Vorerst sind es eine Anzahl leichterer Verbindungen, welche auf dieser Stufe keine Schwierigkeit mehr, wohl aber durch die Gewandtheit und Leichtigkeit der Bewegung, die sie erfordern, schön werden und viel Anziehendes haben; und zwar vor allem

1) Der Kreis, wie er oben schon auf der ersten Stufe angedeutet wurde, nur natürlich jetzt mit erschwerenden Bedingungen, also namentlich in ununterbrochenem Schwunge ausgeführt. Zuerst der Halbkreis, indem Ein Bein entweder durch den Sattel hockt und spreizend, vom Arm durchgelassen, wieder zurückgeht, oder umgehehrt spreizend durch den Arm vorschwebt und durch den Sattel zurückhockt. Sodann der ganze Kreis, welchen abermals Ein Bein theils aus dem Seitstütz, theils aus dem Reitsitz, und zwar vorwärts oder rückwärts in möglichst flüchtigem Schwunge, und also mit raschem Durchlassen des Beines durch die Hände rings herum spreizend beschreibt, wodurch denn je nach den obigen Bestimmungen („Seitstütz“ oder „Reitsitz,“ „vorwärts“ oder „rückwärts“), mehrere Uebungen entstehen.

2) Wird dieser Kreis einige mal fortgesetzt, und schließt mit Kehraufsitzen, so heißt er Hexensprung. Oder endlich,
3) als Doppelkehre, mit beiden Beinen über den Hals und in Einem Schwunge über das Kreuz zurück; wohin denn auch gewissermaßen
4) die Doppelwende über das Kreuz und über den Hals zurück gerechnet werden kann. Eine ähnliche weitere Verbindung ist ferner
5) das Rad, ein Vorschweben in Verbindung mit den verschiedenen Arten des Aufsitzens als halbes, oder mit Wendekehre, Hocke, Wolfsprung u. s. w. als ganzes Rad.

An diese schließen sich weitere Zusammensetzungen an,
6) die Kehrwende und die Wendekehre, zuerst Kehre bis über den Hals, worauf der Körper in die Wendebewegung übergeht, und ebenso zuerst Wende bis über das Kreuz und dann Kehre. Ferner
7) der gewundene Kehrsprung. Wendeschwung und Drehung wie oben bei der Nadel, aber in weiterer Fortsetzung, und zwar so, daß das rechte Bein dann hockend durch den Sattel, das linke spreitzend über den Hals abgeht.
8) Das Uhrwerk, Kehrbewegung über den Hals, wobei aber die linke Hand zwischen den Beinen auf der Vorderpausche wieder aufsetzt, so daß der Turner jenseits in die Schwebe rücklings kommt; nun geht das rechte Bein rückwärts über das Kreuz, das linke rückwärts über den Hals, und es wird mit der Kehre über das Kreuz geschlossen.
9) Die Finte. Durch den Wendeschwung über das Kreuz geht man jenseits in den Seitsitz, von da mit demselben Schwung wieder über das Kreuz zurück, und dann durch den Kehrschwung in den Sattel (halbe Finte), oder mittelst der Kehre über den Hals ab (ganze Finte). Die bloß begonnene anfängliche Bewegung, von der man rasch in eine andere entgegengesetzte übergeht, gab den Namen Finte.

Zu diesen Verbindungen kommt nun noch die schon in der vorigen Stufe bezeichnete
10) Fortsetzung der Wende, Kehre, Hocke, Grätsche und des Wolfsprungs; Fortsetzungen, welche nicht nur viele Fertigkeit und Gewandtheit erfordern, sondern auch durch die damit verbundene Anstrengung eine tüchtige Ausdauer verlangen.

Gewissermaßen neu tritt jetzt ein:
11) die Wage, ein schönes Schwebestück, bei welchem der Leib gestreckt und in wagrechter Lage (woher der Name) auf den stützenden Armen so ruht, daß er auf einem oder beiden unter die Hüften gesetzten Ellbogen aufliegt. Die leichtere Art ist die auf beiden Armen, und diese abermals auf beiden Pauschen auf-

gesetzt, die Daumen nach innen gekehrt, und in der Längenrichtung des Pferdes. Schwerer wird sie, wenn der Körper quer über das Pferd herüberliegt, oder wenn zwar beide Arme stützen, aber beide auf derselben Pausche (die Daumen nach vorn), oder endlich, wenn nur Ein Arm stützt. Die letztere und schwierigste Wage wird dadurch eingeleitet, daß beide Arme auf beiden Pauschen den Leib in die Wage bringen, dieser aber sich nun auf einen einzigen Arm legt, während der andere (der vorstehende) sich hebt, und zur Sicherung des Gleichgewichts sich ebenfalls wagrecht vorstreckt. Es ist eine schöne, aber allerdings etwas schwere Uebung. Aus dieser Haltung kann man auch in die Wage auf den andern Arm übergehen, als Wagewechsel, oder es kann von ihr aus das Wendeaufsitzen auf den Hals gemacht, oder mit Kehre über den Hals, oder auch mit Ueberschlag abgegangen werden. Zu diesen Wagen oder eigentlich Schwebstücken gehört auch noch der Bratenwender, bei welchem der Turner auf den auf einer Pausche stützenden Armen in der Schwebe ist, die Beine grätschend und wagerecht gestreckt, und nun in dieser Schwebe sich um seine eigene Achse im Kreise herumdreht, wobei die Hände nicht nur in verschiedenem Griffe liegen, der durch die Richtung der Drehung bestimmt wird, sondern je nach dieser Richtung während des Drehens natürlich auch wechseln. Eine ziemlich schwierige Schwebe, die bei dieser Gelegenheit geübt wird, ist die Schwebe auf einer Hand.

Endlich schließen einige schwierige Sprünge:

12) die Grätsche rückwärts. Die oben schon bei den Sprüngen rückwärts im Allgemeinen verlangte Vorsicht, muß hier besonders angewendet werden.

13) Freisprünge, d. h. Sprünge über das Pferd, welche ohne Gebrauch der Hände ausgeführt werden. Es stößt dabei, wie beim Freisprung über die Schnur, nur Ein Bein ab, und das andere erhebt sich gestreckt, weßhalb auch in der gehörigen Entfernung vom Pferde aufgesprungen werden muß. Zuerst geben die Hände noch einige Hülfe, d. h. wenn der Körper schon über dem Pferde schwebt, setzen sie auf die Pauschen und geben einen starken Abstoß. Als Einleitung kann man auf diese Weise auch bloß in den Schluß in Sattel gehen, wobei die Hände ebenfalls während des in Schlußgehens aufsetzen, und dann erst den ganzen Sprung üben. Greifen die Hände gar nicht auf, und wird also der Sprung über das Pferd ganz ohne Aufsetzen derselben gemacht, so heißt er Freisprung durch den Sattel. Bei diesen sämmtlichen Freisprüngen müssen zwei Jenseitsstehende durch sorgfältiges Auffangen Hülfe geben.

14) Der Todtensprung, ein Ueberschlag über den Sattel. Die Hände setzen auf beiden Pauschen auf, und als Vorübung hebt

sich der Leib rückwärts hoch hinauf, während die Arme sich strecken. Ist dieß eingeübt, so wird der Ueberschlag selbst ausgeführt, zuerst mit gebogenen und nachher mit gestreckten Armen. Zur Hülfe stehen Zwei jenseits, und fassen den Ueberschlagenden mit der einen Hand am Handgelenk, mit der andern am Oberarm. Daß der Sprung selbst mit allmähligem Aufsteigen und vieler Vorsicht geübt und ausgeführt werden muß, darf kaum bemerkt werden.

Hintersprünge.

Um auch hier mit den Längensprüngen als den wichtigsten zu beginnen, so tritt nun

1) der Freiriesensprung ein, d. h. der Riesensprung ohne Gebrauch der Hände, zu welchem auch wie oben Ein Fuß abstößt. Es ist einer der schwersten Sprünge, welcher deßwegen hinsichtlich seiner Schwierigkeit eigentlich den Schluß der Hintersprünge bildet.
2) Der Katzenriesensprung, bei welchem der Turner in der Katzensprunglage, aber mit Aufsetzen der Hände, über das ganze Pferd weggeht. Sodann
3) der Riesensprung und die Spreize rückwärts. Zu diesen gehört auch
4) der Katzendrehsprung, ein Katzensprung, während dessen der Turner sich dreht, und in den Sattel entweder in den Stand oder in den Schluß kommt. Ebenso werden am passendsten einige Arten des Ueberschlagens hiehergezogen, und zwar zuerst
5) der Todtenriesensprung, ein Ueberschlagen über die ganze Länge des Pferdes weg, das schwierigste unter allen. Die Hände stellen sich im Sattel auf, die Arme strecken sich während des Ueberschlagens so viel wie möglich, damit der Kopf nicht aufsteht, und der Turner gelangt mit grätschenden Beinen in den Reitsitz, wobei er sich nur sorgfältig hüten muß, mit dem Rücken nicht auf die Pauschen aufzuschlagen, weßhalb es besser ist, diese herauszunehmen. Vorsicht und Hülfe wie beim Todtensprung. Da überhaupt die Ueberschläge mehr nur Kunst- und Schaustücke sind, und sich nicht in Abrede stellen läßt, daß weit eher, als bei irgend einer andern Uebung, Gefahr damit verbunden sein kann, so dürfen sie nur den Gewandtesten und Geübtesten gestattet, und überdieß durchaus nur mit großer Vorsicht und immer mit der erforderlichen Hülfe ausgeführt werden. Eine in dem Vorhergehenden, gewissermaßen enthaltene Uebung ist
6) das Kopf- und noch mehr das Handstehen. Die Hände stehen auf der Hinterpausche, beim ersten steht der Kopf im Sattel, beim Zurückgehen daraus heben ihn die sich streckenden Arme empor und schnellen den Körper rückwärts ab.

Ein ähnlicher Ueberschlag ist

7) der Bärensprung. Er geht aus dem Längensprung in den Sattel hervor, die Hände stützen, den Daumen voran, auf die Vorderpausche, und nun wird der Ueberschlag mit gebogenen Armen seitwärts am Halse des Pferdes herab gemacht, wo der Turner in den Stand kommt. Der Lehrer unterstützt mit der einen Hand das Kreuz des Ueberschlagenden, mit der andern faßt er, wie gewöhnlich seinen Oberarm.

Neben diesen einfachen Hauptübungen lassen sich nun, wie bei den Seitensprüngen, auch noch eine ziemliche Anzahl Verbindungen vornehmen, welche übrigens zum Theil um ein ziemliches leichter sind, als die obigen einfachen Sprünge, und vorzugsweise nur Gewandtheit erfordern.

8) Wendebewegung und Kreis. An das Wendeaufsitzen wird in unmittelbarer Folge der Kreis vorwärts mit einem Bein, das von beiden stützenden Armen durchgelassen wird, angehängt, ebenso

9) Kehrbewegung und Kreis. Der Kreis rückwärts an das Kehraufsitzen angehängt.

10) Spille auf Vorderpausche, auf der vorigen Stufe schon angegeben. Die Hände setzen zuerst auf das Kreuz auf, und springen dann auf die beiden Pauschen über.

11) Spille und Kreis, mit demselben Anfang, an welchen sich dann der Kreis des rechten Beines über den Pauschen und Kehraufsitzen anschließt. Ebenso wird nun, wie bei den Seitensprüngen, an die Spille nach dem Rückschwunge des Spillbeins die Kehre, Wende, Hocke, der Wolfsprung, die Kehre und Kehraufsitzen, und endlich die Doppelkehre angeschlossen, was die „Turntafeln“ als Spillrad mit Kehre u. s. w. bezeichnen. Auch können ohne vorausgehende Spille

12) die Kehre und Kehraufsitzen, Kehre und Wendeaufsitzen, und die Doppelkehre verbunden werden, so daß sie ebenfalls ohne dazwischen tretenden Niedersprung ausgeführt werden.

13) Drehwende und Drehkehre wie bei den Seitensprüngen der dritten Stufe.

14) Die Schraube wie in den Hintersprüngen derselben Stufe, aber mit derselben Bewegung auf derselben Seite wieder zurück, Zurückschrauben; oder auf der andern Seite zurück, nachdem beide Beine über den Hals herüber gegangen sind, Schraube um das Pferd. Oder wird endlich an das Schraubenaufsitzen ein Rad mit Kehre, Wende, Hocke angehängt.

Es könnten nun noch verschiedene weitere Kraft- und Kunststücke angeführt werden, wie diese namentlich gegenwärtig von manchen ausgezeichneten Turnern der Männerturnvereine immer

nen aufgefunden und weiter entwickelt werden. Allein einestheils bedürfen Turner, welche einmal auf dieser Stufe stehen, keiner Beschreibung mehr, denn sie erfinden selbst, und unsere Anleitung ist deßwegen auch nicht für sie geschrieben; anderntheils muß dieses Handbuch an der ihm gesteckten Aufgabe festhalten: das Turnen allgemein, und zur Nationalsache zu machen, und dazu gehört wohl die Bildung zu Gewandtheit, zu Manneskraft und Mannestüchtigkeit, aber nicht zu Kunststücken. Ich halte es vielmehr für Pflicht, umgekehrt auch hier vor allem Haschen nach Kunststücken wiederholt zu warnen, und sie bloß als eine natürliche und freiwillige Zugabe größerer Turngeschicklichkeit zu betrachten, wo sie dann ihre volle Berechtigung finden.

Es ist schon oben von den

Fechtsprüngen,

oder den Sprüngen mit Hülfe nur Einer Hand, als besonders praktischen Uebungen, die Rede gewesen, und wir müssen hier noch einmal auf sie zurückkommen, und ihre Uebung besonders empfehlen. Sie werden am besten in die Reihe der bisherigen eingeschoben, und gehören dann um der größeren Schwierigkeit willen bereits in die dritte und vierte Stufe. Sie können aber auch als besondere Abtheilung zusammengestellt werden. Sie werden gewöhnlich, wie die Freisprünge, mit Absprung nur Eines Fußes gemacht, und bei den Seitensprüngen, wie es sich dem Springenden aber beinahe von selbst ergibt, mit etwas schrägem Anlaufe. Es sind etwa folgende:

Seitensprünge.

Das erste Aufsitzen mit Aufsetzen der linken Hand, und, da das rechte Bein aufsitzen muß, Abstoßen des linken Fußes; aus diesem auch die Wende mit Ueberschwung beider Beine.

Kehraufsitzen, mit der rechten Hand auf die Hinterpausche und Abstoß des linken Fußes, und aus ihr abermals die Kehre. Ebenso

der Wolfsprung und die Hocke, mit derselben Handstellung, aber Abstoßen des rechten Fußes.

Hintersprünge.

Kehraufsitzen links, mit Abstoßen des rechten Fußes und Aufsetzen der linken Hand auf das Kreuz. Ebenso die Kehre.

Wendeaufsitzen links, mit Abstoßen desselben Fußes, aber Aufsetzen der rechten Hand, so daß also das linke Bein aufsitzt. Ebenso wieder die Wende.

Die Spreitze und der Hüpfsprung, beide links mit Abstoßen des rechten Fußes und Aufsetzen der rechten Hand, und der Katzensprung mit Aufsetzen der linken Hand.

Endlich lassen sich manche Uebungen so zusammenstellen, daß sie an demselben Schwingel von zwei oder gar von drei Turnern zugleich ausgeführt werden können, wobei dann natürlich jeder sein eigenes Gebiet, der eine also das Kreuz, der andere den Hals, und bei dreien, der dritte den Sattel einnimmt. Sie haben für geübte Turner, denn natürlich nur von solchen sind sie ausführbar, als eine Art Wettkampf viel Anziehendes, erfordern dabei große Genauigkeit und Sorgfalt, damit sie immer gleichzeitig, mit ungestörtem Fortgange und ohne irgend ein Zusammenstoßen, verlaufen, und sind also auch dadurch empfehlungswerth, und endlich bilden sie schöne Schaustücke für Turnfeste u. s. w.

Doppelsprünge.

Das Wende- und das Kehraufsitzen, Wende, Kehre, Hocke, auch mit Rückwärtsüberschlagen, Wolfsprung, Todtensprung und Freisprung, Hüpfsprung mit Rückwärtsabgrätschen oder fortgesetzt, und Katzensprung, so daß immer dieselbe Uebung auf Kreuz und Hals gleichzeitig ausgeführt wird, nur natürlich in der der beiderseitigen Lage entsprechenden Richtung, d. h. wenn auf dem Hals links, zugleich auf dem Kreuz rechts u. s. w. Auch kann auf der einen Seite Wende, auf der andern gleichzeitig Kehre gemacht werden. Endlich kann der eine Turner über den andern hinweg abgehen, z. B. der eine macht auf den Hals Kehraufsitzen, der andere den Katzensprung in den Sattel, und dann mit Bocksprung über den ersten hinweg, u. s. w.

Dreisprünge.

Derjenige Turner, welcher sich in der Mitte, im Sattel, befindet, ist dabei nur auf wenige Uebungen beschränkt, da er sich zwischen zwei andern bewegen muß; es sind also bloß einige Durchgänge über den Sattel, nehmlich die Hocke, der Diebssprung und der Todtensprung, möglich. Auf Hals und Kreuz werden daneben gleichzeitig betrieben je die Hocke, das Kehraufsitzen, die Kehre, die Wende (oder auch wie oben Kehre und Wende gleichzeitig), der Wolfsprung, der Freisprung (Seite 226), der Todtensprung, und endlich der Katzensprung mit Abgrätschen.

Das Klimmen.

„Steigen, sagt Gutsmuths, heißt sich auf festen Stufen oder stufenvertretenden Unterlagen mittelst der Füße, und theils mit, theils ohne Anwendung der Hände in die Höhe emporarbeiten; Klimmen oder Klettern dagegen, sich ohne Stufen, bloß mittelst Umschränkung des Gegenstandes durch die Kraft der Arme, Hände und Beine an ihm hinauf oder auch an ihm wagrecht fortarbeiten. Werden diese beiden Wörter im engern Sinne genommen, wie sie weiterhin vorkommen, so versteht man unter Klimmen ein Hinaufziehen des Körpers durch die hängenden Hände allein, unter Klettern durch Hände und Füße zugleich, wobei die Hände ziehen, die Füße sich streckend stützen."

Diese Uebung des Kletterns und Klimmens ist eine im Leben oft vorkommende, für gewisse Geschäfte und Berufsarten beinahe unentbehrliche, in manchen Gefahren höchst wichtige, und somit durch das Bedürfniß gebotene. Ihre Einreihung in die Turnübungen bot sich also gewissermaßen von selbst an. Da sie aber besonders die oberen Glieder sehr in Anspruch nimmt und stärkt, so ist sie neben ihrer unmittelbaren Anwendung im Leben auch als Ergänzung der Geh-, Lauf- und Springübungen von besonderer formeller Wichtigkeit. Dabei hat sie endlich noch die weitere Bedeutung, daß sie nicht bloß die Kraft und Elastizität der Muskulatur übt, sondern auch das Nervensystem zu stärken geeignet ist. Das Emporarbeiten und besonders das Verweilen auf hohen freistehenden Gegenständen mit freiem Umher- und Herabblicken ist nehmlich das sicherste Gegenmittel gegen Schwindel, der immer eine Folge von Nervenschwäche ist; und zwar führt das Klettern um so sicherer zu diesem Ziele, als das Höherklimmen nur mit wachsender Muskelkraft, also nur allmählig möglich ist, und somit das Auge Zeit genug hat, sich auf den immer höheren Standpunkten, die es nur stufenweise und langsam erreicht, an den freien Ausblick zu gewöhnen, und die Nerven gegen den Schwindel zu stärken. Wie wichtig aber diese Verwahrung gegen Schwindel in vielen Fällen des Lebens werden kann, bedarf keiner Nachweisung, sowie die Nervenfestigkeit, durch welche jene bedingt wird, überhaupt eine treffliche Zugabe zur Mannestüchtigkeit ist, zumal in unserem ohnedieß so nervenschwachen Geschlechte.

Schon daraus ergibt sich demnach die formelle und materielle Wichtigkeit dieser Uebungen hinlänglich. Allein sie haben in der Geschichte der Turnkunst noch eine weitere und eigenthümliche Bedeutung gewonnen. Sie sind nämlich der Ausgangspunkt, aus welchem sich bei der allmähligen Ausbildung des Turnens noch eine

ganze Reihe neuer und gewissermaßen wieder selbstständiger, aber höchst fruchtbarer und umfangreicher Uebungen entwickelt hat. Es sind dieß die jetzt so beliebten und so wichtigen Uebungen am Reck und Barren, am Schwebereck, der Streckschaukel und dem Kreisschwingel oder Rundlauf.

In der „Gymnastik“ unsers Gutsmuths kommt nur das Reck in seinen ersten Anfängen vor. Allein mit diesem ersten glücklichen Fund, mit dem er in richtigem Takte die noch so äußerst einfache Anwendung des Recks als Vorübung für das Klettern benützte, war auch die ganze weitere Entwicklung und Ausbildung aller dieser Uebungen bereits angebahnt. Denn der erste Gedanke einer Erfindung ist bekanntlich immer der wichtigste, aber auch der schwierigste. Schon in seinem mit „Jahns Turnkunst“ gleichzeitigen „Turnbuche“ führt auch Gutsmuths das Reck als besonderes Uebungsgeräthe auf und gibt eine Zahl schon etwas mehr ausgebildeter Uebungen davon an. Jahn erfand den Barren, ursprünglich gewissermaßen nur ein Doppelreck, mit neuen Uebungen hinzu, und nun wurden diese beiden neuen Theile der Turnkunst in der Jahn-Eiselen'schen Schule rasch und mit besonderer Vorliebe ausgebildet.

Das Reck vervollständigte Elias mit dem Triangel, aus welchem sich dann noch weiter das Schwebereck, die Streckschaukel und der Rundlauf entwickelten.

Bei diesen sämmtlichen Uebungen ist von einer unmittelbaren und bestimmten Anwendung in den verschiedenen Aufgaben und Thätigkeiten des täglichen Lebens, wie dieß beim Laufen, Springen, Klettern so nahe liegt, nur wenig die Rede; um so größer ist ihr allgemeiner, oder könnte man sagen, ihr formeller Einfluß auf körperliche Ausbildung überhaupt, besonders auf Stärkung und Elastizität der Muskulatur, und zwar sowohl der Arme, als, was noch wichtiger ist, der Brust, auf Erweiterung des Brustkastens, dadurch auf Erhöhung der Respirationsthätigkeit, Beförderung und Reglung des Blutumlaufs, was bekanntlich eine Hauptbedingung der Gesundheit ist, und Sicherung vor Engbrüstigkeit und Verkrümmungen, überhaupt auf Leichtigkeit, Gewandtheit und Sicherheit des Körpers in allen seinen Bewegungen, und somit auf die Herstellung einer Herrschaft über denselben zu jeglicher Dienstleistung. Sie spielen deßwegen in der Gymnastik ungefähr dieselbe Rolle, wie die classischen Sprachen im höheren Schulunterrichte, d. h. ihr Werth ist vorzugsweise ein formeller. Eben darin aber nun, daß sie nicht irgend eine bestimmte praktische Aufgabe zu lösen haben, und mit dieser Lösung dann abgeschlossen sind, liegt ihre beinahe nicht zu erschöpfende Entwicklungsfähigkeit zu immer neuen Darstellungen und Kunststücken, liegt, möchte ich sagen, eine Art künstlerischer Freiheit, immer Neues zu gestalten. Dieß, sowie das na-

türliche Wohlgefallen an einer solchen Mannigfaltigkeit und Ungebundenheit der Wahl, und endlich der Umstand, daß sie eine Menge von Schaustücken darbieten, bei welchen die Kraft und Geschicklichkeit des Turners so recht auffallend zu Tage tritt und sich die Anerkennung und den Beifall der Zuschauer erwirbt, dieß scheint es hauptsächlich zu sein, was die Reck- und Barrenübungen bei der Jugend so beliebt gemacht hat, daß sie nicht selten mit wahrer Einseitigkeit und beinahe Ausschließlichkeit getrieben und — zur Schau getragen, andere aber, z. B. die schönen und praktisch so wichtigen Fertigkeiten des Laufens und Springens, das männliche Ringen u. s. w. förmlich darüber zurückgestellt und versäumt worden sind. Vor dieser Verirrung glaube ich auch hier wiederholt warnen zu müssen, und zwar hat die Sache mehrere gleich beherzigungswerthe Seiten.

Man hat nehmlich der Jahn'schen Schule neuerdings den Vorwurf gemacht, daß sie den Oberleib gar zu sehr auf Kosten der unteren Glieder entwickle und ausbilde, und daß dieß nicht nur „schlappe Beine und ungeschlachte Gestalten, sondern auch Schwäche des Unterleibs“ erzeuge. Und es ist etwas Wahres daran. Denn wie kann bei jener Einseitigkeit der Uebungen von harmonischer Leichtigkeit, Kraft und Elastizität des ganzen Leibes die Rede sein, welche mit Recht verlangt wird und welche zugleich so schön ist? Woher sollen die Beine jene Schnellkraft und Ausdauer gewinnen, welche zum fortgesetzten Laufe unentbehrlich sind, wenn sie so wenig geübt werden? Wenn wir uns daran erinnern, wie hoch bei den Griechen die Kunst des flüchtigen Laufes auch im Kriege stand, wie der erste Held der homerischen Gesänge, Achill, von ihr den Beinamen des Renners erhielt, wie praktisch und poetisch zugleich uns an den amerikanischen Indianerstämmen ihre beinahe fabelhafte Schnelligkeit erscheint, wie sehr muß uns dann erst die Einseitigkeit auffallen, in welche wir in bester Meinung durch unser Uebermaß von Reck- und Barrenübungen gerathen sind. Und wir sind in der That nicht bloß einseitig, sondern auch unpraktisch geworden. Denn wir können nicht läugnen, daß ein Theil jener Uebungen, vor allem die Wellen, nur gar zu sehr den Charakter der bloßen Kunststücke haben, und nicht einmal mehr männlicher und ritterlicher Kunststücke, sondern daß sie unwillkührlich an Seiltänzereien erinnern, und bei denjenigen, welche sich darin gefallen, offenbar den richtigen Maaßstab für wahre Turngeschicklichkeit und Turntüchtigkeit ganz verrücken. Das hat der gesunde Blick unsers Gutsmuths bereits vor 30 Jahren gesehen. Denn in seinem „Turnbuch“, also sicher zu einer Zeit, als Reck und Barren beinahe noch in ihrer Kindheit waren, sagt er: „Diese Reckübungen lassen sich sehr vermannigfaltigen, und die Jugend ist darin so erfinderisch, daß man eher darauf bedacht nehmen muß, ihr Schranken

zu setzen; denn leicht verfällt man dabei in die Künste des Seilschwenkers.“ Besonders wird eben mit den kaum genannten Wellen ein wahrer Unfug getrieben. Was würden die Griechen der antiken Welt, welche in der gesunden Natürlichkeit ihrer Lebens-Anschauung, wie in ihrem hochgebildeten Sinne für Schönheit immer noch unübertroffene Muster sind, gesagt haben, wenn sie die bedeutungslosen und zum Theil sogar unschönen Knie-, Bauch- und Burzelwellen, deren dutzendfache Wiederholung als Triumph bei Preisturnen gilt, zu sehen bekommen hätten?

Es kommt aber noch ein anderer wichtiger Umstand dabei zur Sprache. In der ersten Schrift, welche die bisher ziemlich unbekannte schwedische Gymnastik von Ling bei uns einführt *), wird mit besonderem Ernste auf den bisher nicht genug beachteten Einfluß aufmerksam gemacht, welchen manche Turnbewegungen auf die Erregung des Sexuallebens äußern können. Daß alle diejenigen Haltungen strenge vermieden werden müssen, durch welche bedenkliche Friktionen in dieser Beziehung unmittelbar erzeugt werden könnten, versteht sich ohne dieß von selbst, wenn ich gleich Turnlehrbücher anführen könnte, welche hierin mit einer beinahe unbegreiflichen Achtlosigkeit verfahren. Allein es werden dort auch diejenigen Bewegungen hieher gerechnet, welche theils Reibungen und Druck der Schenkel verursachen, theils in repetirenden Umdrehungen bestehen. Die physiologische Prüfung dieser Sache muß ich den Männern vom Fache überlassen, doch kann ich mich auf das Urtheil eines ebenso denkenden und gelehrten als erfahrnen Arztes, der Turnfreund ist, berufen, der allerdings zugibt, daß einzelne Wellen, z. B. die Bauchwelle, in dieser Hinsicht etwas Bedenkliches haben, so wie er zwar nicht die einfachen Umschwünge, wohl aber ihre Wiederholungen, d. h. die Wellen, in anderer Beziehung für ungeeignet, ja für nachtheilig hält, weil sie durch den fortgesetzten Schwung des Kopfes einen zu großen und für manche Organisationen sogar gefährlichen Andrang des Blutes gegen den Kopf erzeugen können.

Wir werden deßwegen an tüchtiger Turnfertigkeit nichts verlieren, für schöne Einfachheit und Ebenmaaß unserer Uebungen aber gewinnen, und nicht unerhebliche Besorgnisse beseitigen, wenn wir zwar die einfachen Umschwünge beibehalten, sie aber mehr nur als Vervollständigung der ihnen je vorausgehenden Uebungen betrachten, und deßwegen nur ein untergeordnetes Gewicht auf sie legen, und sämmtliche Wellen, soferne darunter fortgesetzte Umschwünge verstanden werden, aus physiologischen und ästhetischen

*) „Die Gymnastik nach dem Systeme des schwedischen Gymnasiarchen, P. H. Ling, dargestellt von Rothstein. III. Abschnitt, die Heilgymnastik. Berlin 1847. Schröder.

Gründen ein für allemal Preis geben. Desto mehr aber mögen dann, statt dieser in die Augen fallenden, und, genau genommen, doch nicht einmal schwierigen Kunststücke, die unscheinbaren aber anstrengenderen und wichtigeren Uebungen des Hangens auf die Dauer, des Hangelns, des Ziehklimmens, Anschulterns und Anmundens und ähnliche recht tüchtig und ernstlich getrieben werden.

Daß übrigens mit all dem Bisherigen nur der Einseitigkeit und dem Uebermaß vorgebeugt, dem großen formellen Werth der Reck- und Barrenübungen aber nicht der geringste Eintrag gethan werden soll, werde ich nicht erst versichern dürfen. Dann auch die oben angeführte Bemerkung, daß sie vorzugsweise einen bloß formell bildenden Einfluß haben, kann natürlich nicht unbeschränkt gemeint sein.

In manchen Vorfällen des Lebens nehmlich, in seiner vom Stubensitzen entbundenen frischen und praktischen Thätigkeit, bei welcher Dienste des Leibes verlangt werden, vor Allem bei Geschäften und Hülfeleistungen aller Art, bei den sich täglich wiederholenden kleineren und größeren Unfällen und Gefahren, bei einem Falle oder Sturze, bei Feuer- und Wassersnoth, ist es von einer hoch anzuschlagenden Wichtigkeit, daß der Körper auf jedem, auch dem kleinsten Unterstützungspunkte in der unbequemsten und beschwerlichsten Lage leicht und sicher und ohne Schwindel zu stehen, zu sitzen oder zu hängen, im Nothfalle bloß mit Einem Arme oder Einer Hand, oder auch nur mit dem Kniegelenke sich festzuhalten, leicht und sicher je aus dieser Lage sich zu erheben, und aufzuschwingen oder herabzulassen, überhaupt jede erforderliche Bewegung vorzunehmen im Stande sei. Und diese Gewandtheit und Sicherheit gewähren vor allem Andern die Reck- und Barrenübungen.

Nach dem Obigen erhalten wir nun unter der gemeinsamen Aufschrift, „das Klimmen“, die wir nach der ursprünglichen Anlage unseres Gutsmuths beibehalten, eine ganze Reihe selbstständiger Uebungen, und zwar die Uebungen

am Reck,
am Barren,
am Schwebereck,
an der Streckschaukel,
am Rundlauf, und erst nach diesen allen
das Klettern selbst.

Diese sämmtlichen Uebungen, mit theilweiser Ausnahme des Kletterns, haben nun das Gemeinschaftliche, daß die Unterstützungsfläche des Körpers bei ihnen bloß in einer oder zwei Stangen besteht, auf welchen dieser die mannigfaltigsten Lagen einnehmen und die verschiedenartigsten Bewegungen vornehmen kann.

Diese Lagen sind entweder der Hang oder der Stütz. Die erste ist die beim Reck vorherrschende, die letztere ist die Hauptlage

beim Barren, so daß sich in dieser Beziehung die beiden Uebungen am Reck und Barren gewissermaßen ergänzen. Der Hang selbst wieder kann Hang in den Händen mit gestreckten oder aufgezogenen Armen, oder in den Ellbogen, oder in den Kniegelenken, oder an Armen und Beinen zugleich sein. Aehnlich ist es beim Stütz. Eine Hauptform desselben ist auch hier der Sitz, als Reit- und Seitsitz. In diesen sämmtlichen Lagen ist der Körper zunächst als ruhend anzunehmen.

Um nun aber theils vom Boden (dem Stande) aus in dieselben zu gelangen, theils aus einer in die andere überzugehen, theils endlich aus ihnen wieder auf den Boden zurückzugehen, werden an sich schon auch Bewegungen erfordert, welche aber von dieser Seite angesehen nur als Mittel zum Zwecke zu betrachten sind. Eine zweite Art von Bewegungen dagegen sind gewissermaßen Selbstzweck, d. h. sie sollen an und für sich als Uebungen dienen.

Alle diese Bewegungen können nun, wie dieß schon bei den Uebungen am Schwingel bemerkt worden ist, entweder durch die Muskelkraft der dabei in Thätigkeit gesetzten Gelenke allein hervorgebracht, oder aber kann diese Muskelkraft noch durch Beiziehung der Schwerkraft des Körpers, d. h. nach einem bekannten Gesetze der Physik, durch den Schwung, unterstützt werden.

Durch das letztere entsteht eine eigene Classe von Bewegungen, die Schwünge, welche übrigens nach dem Obigen theils bloße Uebergangsschwünge sind (Aufschwung vom Boden, Abschwung zurück auf den Boden und verschiedene Schwünge beim Uebergehen von einer Lage in die andere), theils selbstständige Schwünge, wohin besonders die Ueberschläge und Umschwünge beim Reck und die diesen entsprechenden Rollen beim Barren gehören.

Aus dem Umstande, daß die durch Schwung unterstützte Bewegungen meist leichter sind, als die durch die bloße Muskelkraft ausgeführten, wohin z. B. das Aufziehen, das Stemmen, das Niederlassen, Anmunden u. s. w. gehören, ergibt sich für den Unterricht die Regel, theils daß auf jeder einzelnen Stufe der Lehrer manche von den ersteren vor den letzteren vornehmen lassen muß, wenn diese letzteren gleich — als die meist einfacheren — in den Anleitungen gewöhnlich vorangestellt werden, theils daß dieselbe Uebung auf verschiedenen Stufen vorkommen, aber auf der leichteren Stufe mit Schwung (wie beim Schwingel mit Anlauf), auf der schwereren ohne denselben.

Was nun die Anordnung der einzelnen Uebungen auf den verschiedenen Stufen betrifft, so würde zwar die eben bezeichnete Rücksicht auf die Behandlung der Uebungen (entweder durch bloße Muskelkraft oder mittelst Schwungs) einen nicht uninteressanten Eintheilungsgrund dargeboten haben. Ich konnte ihn jedoch auf

den zwei ersten Stufen nicht benützen, weil ich die Uebungen auch hier, wie beim Schwingen, möglichst in derjenigen Aufeinanderfolge zu geben suchte, wie sich in der Anwendung eine aus der andern entwickelt. Dadurch ward zugleich eine andere Anordnung bedingt und die Gruppirung hat allerdings an Uebersichtlichkeit einigermaßen verloren, die Anordnung scheint mir aber für Lehrer und Schüler doch praktischer zu sein. Auf den oberen Stufen war dieß nicht mehr nöthig, und dort konnte dann die obige Eintheilung versucht werden.

Hinsichtlich der methodischen Behandlung der nun folgenden Uebungen mag auch hier abermals und recht dringend auf die Wichtigkeit der elementaren Uebungen aufmerksam gemacht werden. Sie sind, wie überall, die Grundlage und Bedingung aller sicheren Fortschritte, und wer die einfachsten Grundübungen nicht sorgfältig, sicher und schön machen gelernt hat, der mag darauf rechnen, daß er bei den schwierigeren hängen bleiben, oder sie wenigstens nie mit der rechten Leichtigkeit und Sicherheit durchzuführen im Stande sein wird. Es muß deßwegen als Regel gelten, bei den Elementarübungen so lange stehen zu bleiben, bis die Turner sie mit der vollen Sicherheit und namentlich auch Schönheit der Bewegungen in ihrer Gewalt haben.

Manche Uebungen, und zwar eben vorzugsweise die einfacheren, lassen sich am Reck und Barren von ganzen oder wenigstens von halben Riegen gemeinschaftlich treiben. Es hat dieß zumal für das jüngere Alter, in welchem eben diese Uebungen vorkommen, eben so viel Anregendes und Belebendes, als es auf Erhaltung eines geregelten Ganges, überhaupt der Ordnung und Zucht vortheilhaft einwirkt. Sie müssen dann natürlich, wie die Vorübungen, nach dem Takte, und deßwegen am besten nach kurzen Befehlswörtern, „Eins, Zwei“ u. s. w. betrieben werden. So das Hangen und Stützen, und im Hang und Stütz das Spreitzen, Grätschen und Wippen. Ferner das Anmunden, das Ziehklimmen, das Handeln u. a. m. Der Lehrer findet übrigens die sich dazu eignenden Uebungen leicht selbst heraus; daß es aber so behandelt werde, darauf müssen wir einen großen Werth legen, und jeder Lehrer wird sich von der Zweckmäßigkeit der Sache bald selbst überzeugen.

Die Reckübungen.

Das Geräthe.

Das Reck, Fig. 14, eine auf zwei Pfeilern ruhende wagrechte Stange, die stark genug ist, nicht nur das einfache, sondern

auch das durch den oft sehr starken Schwung bedeutend erhöhte Gewicht des Körpers zu tragen.

Die Pfeiler müssen etwa 6 Zoll im Quadrat stark sein, und werden, um recht fest zu stehen, 3—4 Fuß in den Boden eingegraben. Hat man festen Boden, so ist es genug, wenn sie mit Steinen eingekeilt und die Erde festgestampft wird. Bei Sandboden müssen innerhalb der Erde noch Strebepfeiler angebracht werden, um bei starken Umschwüngen gegen Schwanken zu schützen.

Die Reck- oder Querstange ist eine runde, möglichst astlose, glatte Stange von zähem Holze, am besten von Fichtenholz, für jüngere Turner 2, für ältere 2½ Zoll stark. Um möglichste Sicherheit gegen das Zerbrechen und die dadurch herbeigeführte Gefahr zu gewähren, muß sie die Probe bestehen, daß sie dem Gewichte von 3—4 Turnern, die sich gleichzeitig daran hängen, widersteht, ohne zu krachen. Bei dieser Dicke darf sie höchstens 7 Fuß Länge haben, was das gewöhnliche und das passendste Maaß ist. Allein zu den so wichtigen Gemeinübungen im Hängen ꝛc. bedarf man einer Stange von doppelter und dreifacher Länge (Hangelreck). Um nun dazu die gehörige Tragkraft zu haben, darf sie nimmer rund, sondern muß höher als breit sein, d. h. sie muß eine Höhe von etwa 5 Zoll und an der untern Seite eine Breite von 3 Zoll bekommen, welche sich nach oben bis zu 2 Zoll verjüngt. Die obere Seite ist ebenfalls völlig zugerundet, die untern Kanten wenigstens abgestumpft, sowie auch alle Kanten der Pfeiler. An dieses lange Reck, das, für die größten berechnet, reichhoch, d. h. so hoch ist, als man mit den Fingerspitzen reichen kann, werden dann, um Pfeiler zu ersparen, auf beide Seiten je ein kurzes Reck angeschlossen. Noch mehrere mit einander zu verbinden ist nicht rathsam; denn sobald sie gleichzeitig benützt werden sollen, und das muß möglich sein, gerathen sie durch Umschwünge und ähnliche Uebungen in so starke und manchmal entgegengesetzte Schwankungen, daß man sich gegenseitig hindert.

Die beiden Enden der kurzen Reckstange sind viereckig gearbeitet, mit etwas stärkerem Durchmesser als die Stangen selbst, und werden in ebenfalls viereckige Zapfenlöcher eingeschoben, in welchen sie zwar passend anliegen müssen, aber nicht eingekeilt werden dürfen, damit sie, wenn die Stange bei einem starken Schwunge sich etwas biegt, etwas nachgeben können. Will man sie gegen ein mögliches Vorschieben sichern, so kann das eine Ende durch einen eisernen Stift befestigt werden, der aber, um etwaige Verletzungen zu verhüten, nicht viel vorstehen darf. Um der Ersparniß willen hat man in neuerer Zeit die Reckstangen auch stellbar gemacht, d. h. so, daß sie in Abstufungen von etwa 1 Fuß höher und niedriger gestellt werden können, und dazu dann verschiedene Befestigungsarten durch eiserne Schrauben u. dgl. versucht; doch ist man allmählig auf die

nachfolgende, als die einfachste und dabei sicherste, gekommen. In dem einen der beiden Pfeiler wird das Zapfenloch höher gemacht, und der Pfeiler bekommt oben noch einen Quereinschnitt, durch welchen die Stange herausgehoben werden kann. Wenn man sie einlegt, so wird, um sie zu befestigen, ein hölzerner Keil über ihr schief durchgetrieben, zu welchem Behufe, sowie zum Herausschlagen des Keils, ein hölzerner Hammer in Bereitschaft ist. Bei dieser Vorrichtung müssen die Zapfen und Zapfenlöcher natürlich noch genauer in einander passen. Um das Abnutzen zu verhüten, räth Walter *), die Zapfen mit dünnem Eisenblech zu beschlagen. Ich selbst habe noch keine Erfahrungen darüber gemacht, der Rath erscheint aber sehr praktisch. Diese Stellbarkeit gewährt den weiteren Vortheil, daß die Stangen nach jeder Uebungszeit immer wieder herausgenommen und so gegen die Einwirkung der Witterung geschützt werden können.

Die höchste Höhe der Barren ist etwa 7½ Fuß, und vermindert sich, wenn man mehrere nichtstellbare einrichtet, bis auf 4½ Fuß. In der Turnhalle werden die Pfeiler natürlich ebenfalls eingegraben. In einem Sale mit Bretterboden dagegen wird der eine Pfeiler um der Festigkeit willen an eine Wand befestigt, der andere zwischen Decke und Boden eingestemmt und etwa noch mit eisernen Bändern befestigt.

Der Boden unter dem Reck und um dasselbe her wird mit gehörig tiefem Sand bedeckt, um das Abspringen, und noch mehr ein mögliches Fallen gefahrlos zu machen. Im Turnsaale (mit Bretterboden) werden Strohmatten unterlegt.

Die Uebungen.

Als eigenthümliche Haltungen und Bewegungen des Körpers am Reck sind, was schon oben im Allgemeinen bemerkt worden ist, hier aber um der genauen Bezeichnung willen wiederholt werden muß, außer dem Stütz und Sitz noch der Hang und der Schwung zu bezeichnen. Der Stütz kommt hier nicht mehr bloß mit gestreckten Armen vor, sondern auch mit gebogenen, so daß die Ellbogen nach oben stehen, als Knickstütz. Beim Hang ruht der Körper hängend, entweder an den Händen, und zwar beiden oder nur einer, oder eben so in den Ellenbogen, oder an dem Oberarme, oder auch in den Knieen und endlich sogar an den Fersen. Hängt er so, daß die Füße höher stehen als die Hände, so heißt es Abhang. Wenn die Schulterlinie in allen diesen Haltungen mit der Quer-

*) Der Schulturnplatz, oder Anleitung zur zweckmäßigen Einrichtung eines solchen. Barmen 1846. Langewiesche.

stange parallel steht, so spricht man wie beim Schwingen von einem Seitstand, Seitstütz, Seitsitz und Seithang, im andern Falle, wenn sie die Stange quer, d. h. unter einem rechten Winkel durchschneidet, von einem Querstande, Querstütz, Quer- (Reit-) sitz und Querhang. Dabei kommt es ebenfalls weiter darauf an, ob der Körper die Stange vor sich hat, vorlings oder hinter sich, rücklings. Die Hände fassen die Stange wie beim Schwingen, entweder im Aufgriff oder im Untergriff. Liegt die eine Hand im Auf-, die andere im Untergriff, so heißt es Zwiegriff. Der Schwung endlich ist entweder einfach die hin- und herschwingende Bewegung des Körpers in irgend einem Hang, oder der Aufschwung, um aus dem Stand oder Hang in irgend eine andere Haltung, namentlich in den Stütz überzugehen, oder der Umschwung, wenn der Körper einen vollen Kreis um die Stange als Achse beschreibt, welcher, wenn er wiederholt wird, Welle heißt, oder endlich der Abschwung, wenn man aus einem Hang oder Schwung in den Stand zurückgeht. Ein Fortbewegen durch Weitergreifen der Hände heißt Handeln im Allgemeinen, mit besonderer Beschränkung auf das Weitergreifen im Hang, Hangeln.

Da manche Stellungen und Bewegungen für waghalsige Anfänger eben so einladend, als, wenn sie ohne Aufsicht und Leitung getrieben werden, gefährlich sind, so muß darauf gehalten werden, daß Anfänger sich ohne Aufsicht am Reck gar nicht üben dürfen.

Voraus mag nur noch im Allgemeinen bemerkt werden, daß bei den Hangübungen das Reck in der Regel reichhoch oder auch noch darüber, bei Stütz- und Wellenübungen aber nur schulterhoch ist; eben so, daß um der methodischen Behandlung willen im folgenden mehr nur jede einzelne Uebung für sich allein dargestellt wird, daß bei der großen Mannigfaltigkeit derselben aber die verschiedensten Verbindungen möglich sind, wie z. B. von irgend einem Aufschwunge aus alle möglichen Um- und Abschwünge gemacht werden können. Dieß muß in der Anwendung der Wahl und dem Ermessen des Lehrers überlassen, und mag nach Umständen auch von der Lust und Laune des Turners abhängig gemacht werden.

Erste Stufe.

1) Der Anhang oder das Hangen an den Händen. Der einfachste Anhang ist der Handseithang im Aufgriff, dann im Untergriff und endlich im Zwiegriff. Er kann theils auf die Dauer, theils in zweckmäßiger Verbindung mit einer Menge von Vorübungen getrieben werden, als Schwingen, Spreizen, Grätschen, Anfersen und Schnellen, auch hier, wie sich dieß von selbst versteht, in regelmäßiger Stufenfolge. Beim Schwingen, so wie nachher beim Handeln ist sorgfältig darauf zu sehen, daß der Leib gestreckt, die Beine ge-

schlossen bleiben, was bei Anfängern meist schwer hält. Aber nur dadurch werden die Uebungen regelmäßig und schön. Uebrigens muß auf die mitunter noch schwache Kraft mancher Arme bei Anfängern Rücksicht genommen und nichts übertrieben werden. Bei etwas erstarkter Kraft eignet sich aber dieser Anhang, so wie auch der Handquerhang, vortrefflich zu den oben genannten gemeinsamen Uebungen auf die Dauer und um die Wette, und dazu wird nun eben das lange oder Hangelreck benützt. Da es für die Anfänger meist zu hoch ist, so hilft man ihnen hinauf, und ebenso wenn sie ermüden, wieder herunter, oder hat wenigstens, wenn sie aus der jedenfalls mäßigen Höhe selbst abspringen wollen, streng darauf zu sehen, daß sie regelmäßig, d. h. auf die Fußspitzen und mit kleiner Kniebeugung abspringen. Der am längsten ausdauernde gewinnt, allein man kann dabei auch die Zeit eines jeden Einzelnen nach der Uhr bestimmen, und es gibt eine treffliche Gelegenheit, Ausdauer gegen eine Ermüdung, die am Ende sogar bis zum Schmerz geht, zu beweisen. Gutsmuths versichert, daß abgehärtete Knaben es manchmal bis auf 15 und mehr Minuten standhaft ausgehalten haben.

2) Der Handquerhang, wobei zur Erleichterung die Hände auch gefaltet werden können, oder auch sich decken, d. h. eine sich auf die andere legt, wird eben so behandelt.

Mit diesen beiden Uebungen verbindet sich nun das

3) Hangeln, natürlich rechts und links beim Seithang, vor- und rückwärts beim Querhang, und zwar entweder indem die eine Hand immer vorausbleibt, und die andere somit nachgreift, nachgreifend, oder indem abwechselnd je die hintere wieder über die vordere vorgreift, übergreifend.

Schwerer bereits ist

4) der Handseithang mit gebogenen Armen, ebenfalls mit verschiedener Griffsart. Er wird auch auf die Dauer geübt. Zur Vorübung auf die nächste Uebung, das Ziehklimmen, versucht der Turner sich langsam in die gestreckte Armhaltung herabzulassen.

Ehe nun die Armhänge noch versucht werden, schließt sich an die vorhergehenden Uebungen der beiden Handhänge eben

5) das Ziehklimmen an, d. h. das Hinaufziehen des Körpers aus dem Handhang durch Zusammenziehen der Ellbogenmuskeln und das darauf folgende Niederlassen. Im Seithang Anfangs, als dem leichtern, mit Untergriff und dann erst im Aufgriff und Zwiegriff. Wenn die Arme durch die vorhergehenden Uebungen schon etwas erstarkt sind, so wird die Bewegung des Hinaufziehens und Herablassens mehreremal nach einander wiederholt. Im Seithang muß der Turner sich so hoch heben, daß er über

die Stange wegsieht, im Querhang bis zum Anschultern. Der Lehrer kann Anfangs durch Anfassen in den Hüften eine leichte Hülfe geben. Dieses Ziehklimmen ist eine besonders wichtige Uebung, weil ohne die dadurch bedingte Muskelstärkung beinahe keine Uebung aus dem Hange gemacht werden kann; sie muß deßwegen auch von Vorgerückteren auf den nächsten Stufen fleißig wiederholt werden. Die Anfänger geben sich gerne durch Bewegung der Beine Hülfe: Darum auch hier die obige strenge Regel: Der Leib gestreckt, die Beine geschlossen, der Kopf hoch. Nächstdem kommen

6) die Armhänge, und zwar zuerst im Unterarm, und hierauf im Oberarm, beidemal vorlings. Bei dem ersten greifen die Arme so über die Stange hinüber, daß der Leib in den Ellbogengelenken hängt; beim zweiten sind die Arme wagrecht ausgestreckt, und liegen an der Brust auf der Stange auf. Rücklings kann der Armhang nur einfach gemacht werden, indem der Leib in den hinter den Rücken zurückgebogenen Armgelenken an der Stange hängt, während die Hände nach vorn an die Hüften anschließen. In diesen drei Armhängen wird auch das Schwingen, im Unterarmhang auch das Hangeln geübt.

Um nun den Leib auf die Höhe der Stange in den Stütz und in den Sitz zu bringen, bedient man sich als des leichtesten Mittels des Wellaufschwungs, welcher aus dem Querliegehang hervorgeht. Ehe deßwegen die Uebungen im Stütz und Sitz vorgenommen werden, müssen wir die letzteren angeben.

7) Der Querliegehang mit einem Bein. Der Turner steht im Querstand unter dem Reck, das hiezu nur schulterhoch sein darf, die Hände im Aufgriff, die rechte vor, den rechten Fuß aber einen Schritt zurück. Nun gibt er sich mittelst Abstoßens der Füße und Ziehen der Hände einen Schwung aufwärts, so hoch, daß das rechte Bein seitwärts über die Stange hinübergreift und der Turner also an beiden Händen und dem Kniegelenke hängt, während das linke Bein wagrecht gestreckt ist. Der Lehrer steht auf der linken Seite, und unterstützt anfangs durch leichte Nachhilfe mit der rechten Hand unter dem Kreuz, während die linke das rechte Bein, sobald es über der Stange liegt, am Knöchel fest hält, um es vor dem Rückgleiten zu hüten. Die Bewegung wird rechts und links geübt. Aus diesem Querliegehang erfolgt nun

8) der Wellaufschwung rechts, mit aufgelegtem linkem Arm. Die linke Hand geht nehmlich jetzt zuerst auch in den Uebergriff, wodurch der Leib in den Seithang kommt, und legt sich dann mit dem Unterarm über die Stange. In diesem Hang nun gibt sich der Turner mit Hülfe des gestreckten linken Beines, das durch sein Gegengewicht den Schwung vermehrt, und deß-

wegen Schwungbein heißt, einen starken Rückschwung (Wellaufschwung), wodurch der Oberleib sich so hoch über die Stange erhebt, daß er durch Strecken der Arme in den Stütz kommt, wobei das rechte Bein zugleich über das Reck zurückgeht, und der Leib also gestreckt im Seitstütz ruht. Etwas schwerer ist es, wenn der linke Arm nicht zuvor auflegt, sondern der Turner aus dem Querliegehang unmittelbar in den Seitstütz sich aufschwingt. In diesem gehen die Hände nun in den Untergriff und der Turner macht mit gestreckten Armen den Abschwung vorwärts überschlagend, wobei der Leib sich im Hüftgelenke biegt. Der Lehrer steht auf der entgegengesetzten Seite des Recks am Schwungbeine und hilft, wie beim Querliegehang. Im Stütz faßt er mit der rechten Hand des Turners linken Unterarm über dem Handgelenk, und beim Abschwung unterstützt er ihn mit der linken im Kreuz.

Eben so wird

9) der Wellaufschwung links behandelt, wobei das rechte Bein Schwungbein wird. Während jedoch beim vorigen das rechte Bein wieder von der Stange zurückgezogen wurde, um den Leib dadurch in den Stütz zu bringen, geht es jetzt, sobald dieser sich in den Stütz erhoben hat, umgekehrt ebenfalls über die Stange hinüber neben das linke, wodurch der Turner in den Sitz (Seitsitz) kommt. Der Abschwung wird aus dem Sitz rückwärts gemacht, indem der Turner in die Kniekehlen zurückfällt, sich in dieser gebogenen Stellung rückwärts herabsenkt, und die Beine, über den Kopf herüberschlagend, im Stand auf dem Boden ankommen, worauf die Hände erst loslassen.

So haben wir das Mittel, den Leib leicht in jeden Stütz und Sitz zu bringen, und aus beiden Lagen auch wieder gewandt und sicher auf den Boden zurückgehen zu lassen. Der Stütz war oben vorerst allerdings nur vorlings. Rücklings kommt man in ihn leicht aus dem Seitsitz. Ebenso erschien der Sitz zunächst nur als Seitsitz auf beiden Schenkeln. Allein beim Wellaufschwung rechts ist der Turner, ehe er das rechte Bein zurückzieht, bereits im Seitsitz auf einem, nehmlich dem rechten Schenkel, im Wellaufschwung links ebenso, ehe das rechte Bein über das Reck hinübergeht, im Seitsitz auf dem linken Schenkel. Der Reit- oder Quersitz ergibt sich aus beiden Stellungen von selbst.

In beiden Lagen nun, d. h. dem Stütz und dem Sitz, werden einige weitere Uebungen vorgenommen. Im Stütz zuerst der Griffwechsel aus Aufgriff in Zwiegriff und Untergriff, was schon bei den vorigen Uebungen von selbst zur Anwendung kam; dann, wenn dieses geht, das Hangeln rechts und links. Sind die Arme bei Manchen anfangs noch zu schwach, als daß der eine stützende Arm den ganzen Leib tragen könnte, so hilft man sich dadurch, daß der

Unterleib sich während des Uebergreifens an die Stange anlehnt und dadurch einige Hülfe gibt. Die Arme werden dabei etwas gebogen und gehen allemal wieder in den Stütz zurück.

Im Sitz kommt

10) das Ueberrutschen vor, d. h. das Fortbewegen nach beiden Seiten auf der Stange, und zwar zuerst im Seitsitz auf einem Schenkel (rechten und linken), dann auf beiden Schenkeln, dann im Reitsitz vor und rückwärts. Das Zweite, auf beiden Schenkeln, ist eine wichtige Uebung zur Haltung des Gleichgewichts und dadurch der Sicherheit, und deßwegen sorgfältig einzulernen. Der Lehrer faßt dabei theils bloß ein Handgelenk des Turners, theils auch ein oder beide Fußgelenke, zumal beim Seitsitz auf beiden Schenkeln. Eine etwas schwerere Uebung des Sitzes, und namentlich des Gleichgewichts, ist der Sitzwechsel aus dem Reitsitz je mit einem Beine, zuerst mit, dann ohne Hülfe der Hände. Er gehört aber in die zweite Stufe. Endlich kann man zu der ersten Stufe noch

11) den Kniehang rechnen. Man gelangt in ihn entweder durch denselben Schwung wie in den Querliegehang, nur daß beim Aufschwung statt bloß eines Beines beide Beine über die Stange hinübergeschwungen werden, und der Leib so gestreckt, die Hände gegen den Boden reichend, bloß in den Knieen hängt; oder man fällt aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln (wie oben beim Wellabschwung links) rückwärts in die Kniekehlen, senkt sich rückwärts herab, läßt dann auch die Hände los, und hängt so in den Knieen. Der Lehrer leistet Hülfe durch Halten an einem Fußgelenke, muß aber bei dieser Uebung natürlich besonders anfangs vorsichtig sein. Zurück geht man, indem man entweder wieder mit den Händen aufgreift und dann rückwärts überschlägt wie oben, oder indem man an einem niederern Reck die Hände auf den Boden aufsetzt und durch Ueberschlag in den Stand kommt. Aus dem oben (Seite 234) bemerkten Grunde soll der Turner nie zu lange in einem Hange, bei welchem der Kopf unten liegt, verweilen.

Zweite Stufe.

Diese enthält theils Erschwerungen der bisherigen Uebungen, theils einige neue Hänge und Schwünge.

1) Handhang, aber nur an einem vorerst noch gestreckten Arme; Hangeln gleichhandig, also stoßweise durch Fortschnellen, Hangeln im Seit- und Querhange mit gebogenen Armen, hierauf zwar mit gestreckten Armen aber im Schwung nach allen Seiten, und endlich im Oberarmhang.

2) Das Ziehklimmen wird fortgesetzt, indem das zusammenhängende Auf- und Ablassen öfter wiederholt wird. Während

es in der ersten Stufe bloß einigemal verlangt wird, muß es auf der zweiten bis auf etwa sechsmal gesteigert werden.

3) Der Wellaufschwung wird mit der Abänderung geübt, daß das einemal das Knie zwischen den Händen liegt, das anderemal beide Hände jenseits, d. h. auf die rechte Seite des rechten, oder auf die linke Seite des linken Knies hinübergreifen, und endlich, daß er rückwärts gemacht wird, so daß das Schwungbein vorausgeht und der Leib im Schwung beinahe einen ganzen Kreis beschreibt, um von oben herab in den Stütz zu kommen.

Dieser Wellaufschwung geht nun in weiterer Ausdehnung in eine Welle über, d. h. in einen vollen Umschwung des Leibes um die Reckstange als Achse. Diese Umschwünge haben besonders die Absicht, als Verwahrungsmittel gegen Schwindel zu dienen, überhaupt aber die Herrschaft über den Leib auch in ungewohnten Lagen und Bewegungen zu geben. Fortgesetzte Umdrehungen aber, und sogar vielfach bis zu 20 und 30 mal wiederholte, sind aus den oben entwickelten Gründen gewiß völlig verwerflich. Man beschränke also sämmtliche Umschwünge auf die einmalige, höchstens zweimalige Umdrehung, so erfüllen sie ihre Aufgabe vollkommen, und sichern uns doch vor jedem Verdacht geschmackloser und sogar nachtheiliger Seiltänzerei.

Die hier zuerst vorkommende Welle ist

4) die Kniewelle, als bloße Fortsetzung des Wellaufschwungs. Am leichtesten wird sie gemacht a) indem beide Hände das im Knie hängende Bein, unter der Stange durchgreifend, umfassen, und den Leib so nicht nur mehr zusammendrängen, sondern ihn auch vor jedem Abgleiten sichern. Sodann b) indem beide Hände innerhalb des Knies die Stange fassen und endlich c) indem das Knie zwischen den Händen liegt. Die dritte Haltung, beide Hände jenseits des Knies, gehört in die nächste Stufe. Von den Anfängern wird sie, weil dadurch der Schwung verstärkt wird, von Oben herab gemacht. Sie kann in zwei Richtungen gemacht werden, rückwärts, d. h. mit dem Schwungbein voraus, oder vorwärts, wenn der Kopf voraus geht. Letztere gehört übrigens ebenfalls nicht mehr in diese Stufe.

So wie in der vorigen Stufe der Querliegehang die Vorbereitung zum Wellaufschwung war, so jetzt der Seitschwebehang zum Felgaufschwung.

5) Der Seitschwebehang. Der Turner steht am schulterhohen Reck im Seitstand, die Hände im Uebergriff, einen Fuß zurück, um mit diesem, während der andere abstößt, einen Schwung geben zu können, und hebt den Leib nun mittelst dieses Stoßes, des Schwunges und der Muskelkraft der Arme so empor, daß der Oberleib wagrecht steht, während die Beine gestreckt und ge-

schlossen, senkrecht emporstehen und somit über die Reckstange hinausreichen. Schwerer wird das Erheben, wenn es ohne Abstoß und Schwung bloß durch die Muskelkraft hervorgebracht wird.

6) Der Felgaufschwung. Unter Felge versteht man einen Schwung, bei dem der Leib frei zwischen den Armen schwebt und sich dabei in der Hüftengegend um die Reckstange als Drehungsachse bewegt. Der Felgaufschwung selbst ist nun nichts als eine Fortsetzung des Seitschwebehangs, indem sich der Turner — natürlich mittelst eines stärkeren Stoßes und Schwunges — nicht bloß in diesen Hang erhebt, sondern die Bewegung über die Reckstange hinüber fortsetzt und dadurch jenseits in den Stütz kommt. Von diesem aus kann er auf verschiedene Weise wieder zurückgehen. Entweder geht er, vorwärts überschlagend, mit gestreckten Armen auf demselben Wege, auf dem er angekommen, zurück, oder er dreht sich im Stütz so um, daß er rücklings in Stütz kommt, die Hände ebenfalls im Uebergriff, und geht aus diesem rückwärts überschlagend in den Stand zurück, oder drittens geht er aus dem Stütz vorlings durch Rückwärtsabschnellen ab, d. h. die Beine schwingen sich im Stütz nach hinten, zugleich stoßen die Arme ab, und der Turner kommt wie beim Schwingen, im möglichst weiten Bogenschwung unten, vom Reck entfernt, im Stand an, wo ihn der Lehrer mit dem Arme auffängt; oder viertens, er hebt im Stütz die Knie zwischen den stützenden Armen auf das Reck und geht vorwärts überschlagend ab (Knieabschwung); oder fünftens und sechstens durch den Burzelfall. Hiezu geht der Turner in den Seitsitz, greift mit beiden Armen unter dem Reck durch, faßt mit den Händen beide Schienbeine und fällt zugleich in die Knie zurück, wobei jedoch der Oberleib oberhalb der Reckstange noch vorwärts geneigt ist und dadurch das Gleichgewicht hält. Nun senkt er sich vorwärts oder rückwärts herab, faßt dann das Reck wieder mit den Händen, und kommt unten im Stande an.

Wie oben bekommen wir nun drittens

7) den Seitliegehang als Vorübung zum Durchschwung. Im Seithang mit Aufgriff werden die Beine so über den Oberleib, der dadurch in die wagrechte Lage kommt, heraufgezogen, daß sie zwischen den Armen stehen, die Knie sich an die Brust und die Fußgelenke an die Reckstange anlegen. Im

8) Durchschwung gehen sie nun, statt am Reck sich anzulegen, unter ihm durch, und eben so rückwärts wieder zurück. Eine Abänderung dieser Uebung ist endlich

9) das Nest. Die Fußspitzen bleiben im Seitliegehang am Reck liegen, der Leib aber drückt sich unter dem Reck so weit durch, daß er sich jenseits der Stange befindet, und hier einen großen

auswärts gekehrten Bogen bildet, in welchem er bloß von den gestreckten Armen und den diesseits der Stange anliegenden Fußspitzen getragen wird. Für die Brustmuskeln und die Erweiterung des Brustkastens ist diese Uebung besonders zu empfehlen, nur darf man in den hier bezeichneten Lagen mit abwärts hängendem Kopfe nie zu lange bleiben. Als Abwechslung können die Füße auch außerhalb der Hände liegen, indem sie nach dem Durchschwung um die Oberarme auf beiden Seiten herumgehen, und abermals mit den Fußspitzen unter die Stange greifen.

Endlich gehören in diese Stufe noch einige Abänderungen von Hang- und Schwungarten.

10) Der Querliegehang wird mit einem im Ellbogen hängenden Arme und einem Bein gemacht, und zwar entweder beide rechts, oder beide links, oder das eine rechts, das andere links, und dabei von einer Lage in die andere übergehend.

Endlich geht man in den Hang mit beiden Händen im Zwiegriff und die Fußspitzen über dem Reck gekreuzt liegend, und aus diesem durch Wendung des Körpers in den

11) Schwimmhang über, bei welchem der Leib ebenso in den Händen im Zwiegriff und den über dem Reck gekreuzten Fußspitzen aber mit abwärts gekehrter Brust, also mit dem Rücken gegen die Stange hängt. Besonders beim Wenden muß an Brust und Knie Hülfe gegeben werden.

Wird aus dem einarmigen Armhange der freie Arm rückwärts ebenfalls über das Reck geworfen, so daß man dadurch in den Armhang rücklings kommt, so wird von hier aus

12) die Kreuzbiege oder Rückenwelle vorwärts gemacht. Die Arme werden dabei fest auf die Brust vorgelegt, die Beine gestreckt, und rückwärts aufgeschwungen, während somit das Gesicht vorwärts sich neigt. Das Reck ist nur schulterhoch. Man kann übrigens auch aus dem Stande rücklings unmittelbar durch Zurückwerfen der beiden Arme über die Stange in den Armhang rücklings kommen.

13) Der Kniehang wird geübt mit Festhalten der Fußspitzen, indem der Kopf sich zurückbeugt, die Arme rückwärts heraufgreifen und mit den Händen die Fußspitzen fassen. Ebenso gehört hieher

14) das Hangeln im Kniehang, was aber um Blutandrang gegen den Kopf zu verhüten, nie lange fortgesetzt werden darf; und endlich

15) der Stehschwung aus dem Kniehang. Der im Kniehang befindliche gestreckte Leib setzt sich besonders mit Hülfe der ebenfalls niedergestreckten Arme in einen so starken Schwung vorwärts und rückwärts, daß er sich möglichst hoch über die wagrechte Lage erhebt. Hier gehen dann die Knie bei-

nahe von selbst vom Reck ab, und der Turner kommt in den Seitstand rücklings. Es ist ein besonders schöner Abschwung, der kühn aussieht und die Zuschauer überrascht. Als vor etwa 25 Jahren ein Berliner Turner ihn auf unserem Stuttgarter Turnplatz zum erstenmal meinen Turnern vormachte, entstand eine allgemeine Freude darüber. Uebrigens ist er weit weniger gefährlich, als er aussieht, nur muß er allerdings mit Vorsicht behandelt und darf so lange nicht ohne Hülfe gemacht werden, bis er mit vollständiger Leichtigkeit und Sicherheit geht. Zur Hülfe steht der Lehrer im Rücken des Turners, und sichert mit der linken Hand oben die Füße vor dem Abgleiten, mit der rechten greift er, wenn der Leib sich hebt, unter die Brust, um ihn, wenn er losläßt, erforderlichenfalls zu halten.

Dritte Stufe.

In dieser Stufe kommen nur wenigere Abänderungen und Erschwerungen der Hang- und Stützübungen vor, dagegen eine bedeutende Anzahl von theils erschwerten, theils neuen Schwungarten. Wenn die Aufschwünge bis daher meist aus dem Stande gemacht worden sind, so müssen sie jetzt größtentheils aus dem Hange gemacht werden.

A. Lagen und Bewegungen ohne Anwendung der Schwungkraft.

1) Das Ziehklimmen. Dieses wird theils mit beiden Händen öfter, etwa bis 12 mal, wiederholt, theils mit einer Hand versucht, wobei zur Unterstützung die andere Hand das Handgelenk der ersten faßt.

2) Das Hangeln wird theils mit gebogenen Armen, theils in der Schwebe, aus dem Seit- und Reitsitz gemacht. Ebenso kommt jetzt

3) das Anschultern vor. Der Turner läßt sich im Stütz rücklings, die Hände im Untergriff, die Daumen gegen den Körper, in den Knickstütz so weit nieder, bis er die Reckstange beinahe mit den Schultern berührt, und erhebt sich wieder in den Streckstütz. Man kann die Uebung auch etwas erweitern, indem man vom Seitsitz aus- und in ihn wieder zurückgeht.

4) Der Abhang (im engern Sinn) oder Seitschwebehang rücklings. Der Turner hängt rücklings an den gestreckten Armen, die Hände im Aufgriff, den Kopf unten zurückgebogen, den Leib am Reck anliegend, und die Beine in senkrechter Richtung gestreckt nach oben. Aus dieser Lage wird

5) der Kreuzaufzug gemacht, indem der Turner durch Aufziehen der Arme den Leib über die Stange hinüber in den Stütz rücklings bringt. Hieher gehört auch

6) der Querschwebehang, bei welchem die Stange zwischen den ebenfalls nach oben gestreckten Beinen liegt, und endlich
7) der Kniefall, indem man aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln langsam und ohne sich der Hände zu bedienen, rückwärts in den Kniehang herabgleitet.

B. Bewegungen mit Hülfe des Schwungs:

8) Der Durchschwung aus dem Hange, im Gegensatz zu dem aus dem Stande in der zweiten Stufe. Ebenso
9) der Felgaufschwung aus dem Hange statt aus dem Stande;
10) der Felgaufschwung mit Einer Hand, wobei die andere Hand das Handgelenk der ersten faßt, und zwar aus dem Stand, mit kräftigem Abstoßen.
11) Der Felgaufschwung und die Felge, d. h. der ganze Umschwung rückwärts, aus dem Seitstütz vorlings.
12) Derselbe mit Abschwung von den Sohlen hockend, d. h. indem die Beine hockend zwischen den Armen stehen, die Fußsohlen auf dem Reck.
13) Der Ueberschwung, ein schöner Schwung aus dem Felgaufschwung hervorgehend. Mittelst des letzteren hebt sich der Turner nehmlich über die Reckstange herauf, statt aber wie sonst in den Stütz zu gehen, stößt er, sobald er über ihr angekommen ist, ohne sie zu berühren, mit den Händen stark ab, und gelangt in weitem Abschwunge jenseits in den Stand. Der Lehrer steht jenseits und faßt mit der Rechten das Handgelenk, während er die Andere zum Schutz unter die Brust hält.
14) Der Unterschwung, verwandt mit dem vorigen. Den Aufschwung nimmt der Turner wie bei diesem auch mittelst des Felgaufschwungs, statt aber alsdann über die Reckstange hinüberzugehen, wendet er sich oben rückwärts, streckt den Körper, so daß das Gesicht aufwärts gerichtet ist, statt wie beim Ueberschwung gegen die Erde, und stößt nun ebenfalls mit den Armen ab, so daß er durch diesen Schwung in den Stand kommt. Diese Uebung ist natürlich etwas schwerer als die vorige. Hülfe wie oben.
15) Die Kniewelle vorwärts und rückwärts, zuerst indem die Arme das Bein, und dann, als etwas schwieriger, indem beide Hände jenseits oder außerhalb des Knies das Reck fassen.
16) Der Wellaufschwung mit einer Hand und einem Bein, nehmlich linke Hand und rechtes Bein oder umgekehrt, wobei immer die andere Hand frei bleibt; oder derselbe Aufschwung vorwärts über die Hände entweder untergriffs, oder außerhalb des Knies, also z. B. auf der rechten Seite des rechten Knies; eben so auch rückwärts. In diesen beiden Griffarten wird nun auch die Welle vorwärts

und rückwärts gemacht, wobei nur zu bemerken ist, daß wenn sie vorwärts gemacht werden soll und die Hände außerhalb des Knies stehen, diese dann im Zwiegriff fassen, und zwar die am Knie liegende Hand im Uebergriff, die entferntere im Untergriff.

Als neue Uebung hier

17) die Mühle, eine Art Welle, bei welcher die Reckstange zwischen den gestreckten Beinen liegt. Voraus geht ihr der Mühlaufschwung. Dieser wird entweder

a) aus dem Querstande mit Abstoßen der Füße oder

b) aus dem Querschwebehang mit gestreckten Armen und Beinen in den Reitsitz gemacht, oder

c) aus dem Seithang oder Seitstand, indem, die Hände aufgriffs, die Beine geschlossen und gestreckt in die Höhe geworfen werden, und, oben an der Reckstange angelangt, das eine schnell unter derselben durch in Schluß geht, so daß der Turner abermals in den Reitsitz kommt, oder endlich

d) aus dem Seitschwebehang.

Aus dem Reitsitz nun wird der Umschwung oder die Mühle selbst gemacht, und zwar unmittelbar

a) aus dem Reitsitz, wobei der Turner in der Querlage bleibt, und dasjenige Bein, das die Richtung des Schwungs angibt, durch starkes Spreitzen den Schwung verstärkt, natürlich rechts und links, vorerst so, daß beide Hände mit gestreckten Armen vor dem Leibe die Stange fassen, sodann ebenfalls

b) aus dem Reitsitz, aber nur mit einer aufgreifenden Hand, während die andere, nach deren Seite hin der Schwung gemacht wird, sich ausstreckt und den Schwung ebenfalls unterstützt, (oder endlich mit beiden Händen hinter dem Leibe, was aber in die vierte Stufe gehört);

c) aus dem Seitsitz rückwärts. Der Leib dreht sich aus der Querlage in die Seitlage, die Hände fassen auf beiden Seiten des Leibs im Aufgriff, der Turner legt das Gewicht des Leibs auf das vor oder eigentlich auf der Reckstange liegende Bein, und gibt nun mit dem andern oder dem Hangbein den Schwung, welcher durch gleichzeitiges Zurückwerfen des Kopfes noch vermehrt wird;

d) aus dem Seitsitz vorwärts in der vorigen Lage, beide Hände im Untergriff. Hier legt sich umgekehrt das hinter der Stange liegende Bein an diese an, das vordere Bein gibt den Schwung und der Oberleib geht zugleich rasch vorwärts. Um am Ende des Umschwungs das Wiedererheben des Körpers zu erleichtern, läßt das zurückliegende Bein los, und das vorliegende oder das Schwungbein drückt sich fest an die Stange an. Die Hülfe wird immer durch Fassen am Handgelenk gegeben,

wobei sich der Lehrer immer so stellt und so greift, daß er der Bewegung des Turners beim Umschwung am leichtesten folgen kann. Nach Umständen, besonders während der Leib mit dem Kopf nach unten steht, hält er zu weiterer Sicherung auch die andere Hand zur Unterstützung bereit. Bei allen diesen Umschwüngen erinnern wir übrigens wiederholt an die oben gemachte Warnung.

18) Sitzaufschwung. Der Turner ist im Seitliegehang, aber anstatt die Fußgelenke an die Stange anzulegen, wie in der zweiten Stufe, zieht er die Füße unter ihr durch, legt sie über die Stange herüber in die Kniegelenke und schwingt sich nun aus dieser Lage entweder vorwärts oder rückwärts in den Sitz herauf. Der Lehrer gibt die Unterstützung dadurch, daß er beim Aufschwung vorwärts den Turner mit einer Hand unter der Schulter faßt, die andere auf ein Fußgelenk legt, und auf ähnliche Weise auch beim Aufschwung rückwärts. Aus dem Sitz kann er nun sogleich die Sitzwelle als Fortsetzung desselben machen; und zwar theils rückwärts, wobei die Hände im Uebergriff, theils vorwärts, wobei sie im Untergriff liegen.

19) Der Kreuzaufschwung, aus dem Seitschwebehang wie oben Nr. 5 der Kreuzaufzug, nur durch Schwung, mittelst dessen auch der volle Kreuzüberschwung gemacht werden kann. Zur Hülfe faßt der Lehrer mit der einen Hand das Handgelenk, die andere legt sich auf die Brust des Turners. Endlich wird die Kreuzbiege, welche auf der vorigen Stufe vorwärts gemacht wurde, nunmehr rückwärts gemacht.

20) Der Kniehangsaufschwung vorwärts. Die Bewegung wie beim Stehschwung aus dem Kniehang auf der vorigen Stufe, nur daß der Turner durch den Schwung in den Seitsitz herauf sich erhebt, also ohne Hülfe der Hände, welche erst, wenn er oben angekommen ist, das Reck fassen. Eben so rückwärts. Derselbe Aufschwung in einem Knie, wobei das andere Bein dadurch unterstützt, daß es, während es im Hange selbst frei unter dem Reck zurückgebogen ist, nun sich mit dem Knie über das Fußgelenk des erstern hängt. Der Stehschwung aus dem Sitz, eine Zusammensetzung aus zwei Bewegungen, dem Kniehang und Stehschwung. Aus dem Seitsitz geht der Turner durch den Kniefall in den Kniehang, und aus diesem durch den Abschwung in den Stand.

Vierte Stufe.

A. Lagen und Bewegungen ohne Anwendung der Schwungkraft.

1) Hangen an Einem und zwar gebogenen Arme, d. h. nicht

etwa im Ellbogen, sondern an einer Hand mit aufgezogenem Arme.

2) Das Ziehklimmen, wird, wie anfangs verlangt wurde, auch auf dieser Stufe theils mit beiden, theils mit Einem Arme, den der andere faßt, fortgesetzt; außerdem aber tritt als bedeutende Erschwerung das Aufziehen mit Einem Arme ein, während der andere frei hängt. Eine weitere Steigerung des Ziehklimmens ist

3) das Stemmen, durch welches sich der Turner vollends in den Stütz erhebt. Es wird dadurch eingeleitet, daß sich der Turner zuerst nur

   a) aus dem Unterarmstütz erhebt. Die Unterarme liegen längs der Stange; nun ziehen sich die Ellenbogen an den Leib zurück und die Arme kippen auf, zuerst einer nach dem andern, wechselarmig, dann beide zugleich, gleicharmig.

   b) Mit Absprung von der Erde geht der Turner in den Seithang, und benützt den dadurch erhaltenen Stoß um sich rasch aufzuziehen und dann aufzukippen. Eine andere, aber zu B gehörige, Erleichterung ist

   c) durch Schwung aus dem Seithang. Im hohen Rückschwung werden die Arme aufgezogen und erheben sich dann vollends in den Stütz.

   d) Ohne Schwung. Aus dem Hang Ziehklimmen und aus diesem Aufkippen der Arme zuerst wechselarmig und dann gleicharmig.

4) Das Anmunden, ist, wie später beim Barren, die entgegengesetzte Uebung des Ziehklimmens. Der Turner geht aus dem Stütz vorlings, die Hände im Aufgriff, so tief in den Knickstütz nieder, daß er mit dem Munde die Stange berührt und wieder zurück; natürlich mehremal wiederholt.

5) Der Felgaufzug vorwärts ohne Schwung.

6) Das Handeln

   a) im Stütz mit Drehen des Leibs. Indem der Leib wie eine Walze um seine eigene Achse sich drehend, an der Reckstange sich hinbewegt, greift immer bei jeder halben Drehung eine Hand weiter vor,

   b) im Knickstütz vorlings, wechsel- und gleichhandig;

   c) im Knickstütz mit Drehen des Leibs, wie bei a;

   d) das Hangeln im Seithang mit Griffwechsel, vom Aufgriff gleichhandig in den Untergriff übergehend;

   e) Das Hangeln im Seithang mit derselben Drehung wie a und c, wobei nur, was sich in der Anwendung leicht von selbst gibt, die Hände den Griffort in der Weise wechseln, daß dadurch die Bewegung nicht gehindert wird;

f) Das Hangeln im Seitschwebehang;
g) das Hangeln im Querschwebehang.

7) Der Griffwechsel
a) im Seithang, aus dem Untergriff gleichhandig in Aufgriff und zurück;
b) im Querhang aus einem Zwiegriff in den entgegengesetzten, mit der daraus sich ergebenden Drehung des Leibs verbunden;
c) mit Einer Hand aus dem Aufgriff in den Untergriff und zurück.

8) Der Kniehangswechsel. Der Turner ist im Kniehang, faßt aber dabei mit beiden Händen auf Einer Seite der Beine das Reck, hängt nun den Leib in die Arme, geht mit den Beinen vom Reck ab, und unter demselben durch, so daß er in den Seitlinghang kommt und aus diesem auf die andere Seite der Arme in den Kniehang; alles jedoch in einer Bewegung. Ebenso wieder zurück.

9) Die Schwebe auf einem Arm aus dem Reitsitz mit gestreckten Beinen. Sie wird durch die Schwebe auf beiden Armen vorbereitet, hat aber auf dieser Stufe natürlich keine Schwierigkeit mehr.

10) Die Wage
a) in Einem Knie. Der Turner ist im Querliegehang in einem Knie, die Hände lassen los und strecken sich über dem Kopf wagrecht aus, so daß der ganze Leib in wagrechter Lage in dem Kniegelenke hängt. Um das Gleichgewicht herzustellen stemmt das ausgestreckte Bein mit der Fußspitze aufwärts gegen die Reckstange an, der Lehrer hält zur Sicherheit die Hände unter den Rücken.
b) Wage aus dem Anschultern. Während des Herunterlassens zum Anschultern erheben sich die Beine rückwärts, so daß der Leib abermals in wagrechter Richtung unterhalb des Recks, aber die Brust gegen den Boden gekehrt, und Kopf und Füsse etwas erhoben, in den nun gestreckten, aber etwas schief stehenden Armen hängt und die Hände gerade über dem Schwerpunkt, also ungefähr über der Mitte des Leibes, stehen.
c) Wage aus dem Hand-Querhange. Der Turner erhebt aus diesem Hange den Leib gestreckt, mit dem Gesicht gegen die Reckstange in die wagrechte Lage, die Oberarme am Leibe fest angeschlossen, so daß also die Hände über der Mitte des Leibes das Reck fassen, und das Gleichgewicht dadurch sich von selbst erhält.
d) Wage aus dem Durchschwunge. Der Turner macht aus dem Seitliegehang den Durchschwung, statt aber wieder zurückzugehen, streckt er den Leib in wagrechter Richtung aus,

so daß er also, wie bei b, unterhalb des Recks, die Brust gegen den Boden gekehrt, in der Wage hängt, nur mit entgegengesetzter Griffsart. Läßt er sich aus dem Durchschwung ganz auf den Boden herab, und erhebt sich ohne Schwung wieder bis in den Seitschwebehang rücklings, so tritt dieß unter dem Namen Anschweben, als besondere Uebung ein.

11) Liegen auf dem Reck
   a) längs des Recks. Aus dem Reitsitz legt sich der Turner zurück auf den Rücken, die Beine ebenfalls auf dem Reck ausgestreckt, die Hände am Reck;
   b) Quer, mit dem Rücken auf dem Reck und die Hände neben den Hüften.

B. Bewegungen mit Hülfe des Schwungs.

12) Die Felge
   a) vorwärts. Aus dem Seitstütz vorlings die Hände im Untergriff senkt sich der Leib so, daß er noch über der Hüftengegend (denn im Umschwunge gleitet er von selbst wieder abwärts) sich an die Stange anlegt, und macht nun vorwärts den Umschwung;
   b) ebenso, aber mit angehängtem Schwungstemmen;
   c) rücklings aber vorwärts. Aus dem Seitsitz geht der Turner in den Stütz rücklings und macht so den Umschwung, oder er senkt sich, als Abänderung, noch tiefer in den Knickstütz, so daß der Rücken an der Reckstange anliegt, und macht die Felge vorwärts in dieser Lage;
   d) rücklings rückwärts; aus dem Seitschwebehang rücklings.

13) Die Bauchwelle, mit der Felge verwandt. Der Turner ist im Querstütz auf den Unterarmen, so daß also der Bauch am Reck anliegt, wie bei der Felge 12 a; nur, statt daß dort die Hände stützen, greifen sie hier etwas herab und fassen beim Umschwunge die Oberschenkel. Sie wird rückwärts und vorwärts gemacht. Die Mahnung, sie nur mit Beschränkung treiben zu lassen, gilt bei dieser Welle doppelt.

14) Die Kreuzbiege vorwärts, wie auf der zweiten Stufe, aber mit gestreckten Armen. Statt daß diese nehmlich an die Brust zurückgelegt sind, strecken sie sich vom Leib abwärts längs der Stange hin, so daß die Unterarme fest an ihr anliegen und die Hände sie fassen.

15) Die Speiche oder Brustwelle. Verwandt mit der vorigen, soferne der Turner hier mit der Brust, wie oben mit dem Rücken an der Reckstange liegt, und beidemal im Armhang. Die Oberarme liegen auf dem Reck, die Unterarme sind übereinandergekreuzt und fassen die Stange. Die Welle wird nur rückwärts gemacht. Eine andere Form ist, wenn nur Ein Arm

die beschriebene Lage hat, der andere aber frei liegt und nur mit der Hand faßt.

16) Die Sitzwelle in einigen Abänderungen, d. h. entweder die Hände zwischen den Beinen oder mit Einer Hand entweder zwischen den Beinen, oder außerhalb derselben, oder endlich mit beiden Händen aber mit Griffwechsel.

17) Die Mühle mit beiden Händen hinter dem Leibe, wie schon auf der dritten Stufe bemerkt wurde; oder auch nur mit Einer hinter dem Leibe aufgreifenden, Hand, während die andere wieder gestreckt den Schwung unterstützt.

18) Die Burzelwelle. Aus dem Burzelfall auf der zweiten Stufe wird nun der ganze Umschwung und zwar vorwärts und rückwärts gemacht, wobei Abänderungen im Griff vorgenommen werden können, indem die Arme entweder, wie anfangs, außerhalb der Beine liegen und diese fassen, oder zwischen denselben, oder der eine außerhalb der andere zwischen, aber so, daß beide dann nur dasselbe Bein fassen.

19) Die Ristwelle. Der Turner hebt sich im Seitstütz, die Hände im Untergriff, so hoch herauf, daß er entweder das eine Bein mit gebogenem Knie zwischen den Armen, das andere gestreckt außerhalb derselben in die Riste oder Fußgelenke auf der Reckstange auflegt, und nun in dieser Stellung den Umschwung vorwärts macht, oder daß er beide Beine gestreckt, also grätschend, auf den Rist legt, und so die Welle macht. Um beim Umschwung sich wieder in den Stütz zu erheben, muß der Schwung möglichst stark gemacht werden.

20) Der Ueberschlag aus dem Querstande oder Querhange. Der Turner schwingt sich durch Absprung (oder Schwung) in den Querschwebehang mit grätschenden Beinen auf, überschlägt in demselben unterhalb der Reckstange in raschem Schwunge, läßt dabei zugleich die Arme los, und kommt so in den Stand zurück. Das Reck muß Reichhöhe haben und die Hülfe von Zweien geleistet werden. Der Sprung nimmt sich übrigens gut aus.

21) Die Kniehangswelle rückwärts. Anfang wie zum Stehschwung aus dem Kniehang auf der zweiten Stufe, nur daß die Bewegung zum ganzen Umschwung und sogar zur Welle fortgesetzt wird. Aus ihr kehrt der Turner entweder wieder in den Sitz zurück oder in den Stütz. Zu diesem Behufe faßt, wenn er oben angekommen ist, zuerst die eine Hand das Reck, der Leib dreht sich nach vorn, und nun greift die andere ebenfalls ein.

22) Der Riesenschwung. Ein Schwung, der diesen Namen in der That verdient. Während nehmlich bei der Felge und anderen Umschwüngen die Drehungsachse des Leibs in seiner

Mitte oder wenigstens in der Nähe derselben liegt, befindet sie sich hier an seiner äußersten Gränze, nehmlich an den das Reck fassenden, und mit dem Leibe zu einer geraden Linie ausgestreckten Händen, so daß dieser dadurch allerdings in einen sehr starken und beinahe gewaltsamen Schwung geräth, zu dessen sicherer Ausführung der Turner seiner ganzen nunmehr erlangten Kraft und Uebung bedarf. Das Reck muß natürlich die gehörige Höhe haben, und die Hände müssen mit voller Kraft und Sicherheit fest halten, um durch den gewaltigen Schwung nicht losgerissen zu werden. Er wird durch einige Zwischenstufen eingeleitet, und zwar

a) den Riesenaufschwung. Der Turner ist im Seithange, die Hände im Untergriff. Mit gestreckten Armen gibt er sich durch Wippen die erforderliche Schwungkraft, und erhebt sich nun in diesem Schwunge rückwärts mit gestreckten Armen bis in den Stütz vorlings.

b) Der halbe Riesenschwung. Aus diesem Stütz nun schwingt er sich wieder rückwärts auf, bis der Leib sich über die wagrechte Lage erhoben hat, und streckt sich dann, wie zum Abstoßen so aus, daß Arme und Leib abermals eine gestreckte, gerade Linie bilden. Von hier aus sinkt nun der Leib zurück, und erhält durch seine eigene Schwere einen so bedeutenden Schwung, daß er sich jenseits wieder hebt, und es dem Turner dadurch leicht wird, mittelst Felgaufschwungs wieder in den Stütz zu kommen, von welchem er ausgegangen war.

c) Der Riesenabschwung ist gewissermaßen die umgekehrte Bewegung von der vorhergehenden. In demselben Stütz hebt sich der Turner so hoch als möglich, mit gestreckten Armen, überschlägt dann in dieser Haltung, d. h. ohne die Arme zu biegen, und kommt jenseits in den Hang herunter, oder, als weitere Uebung, setzt er den Schwung fort und erhebt sich dadurch sogleich wieder wie bei a in den Stütz.

d) Der ganze Riesenschwung ist die Vollendung von b, zum vollständigen Umschwung.

Die Barrenübungen.

Das Geräthe.

Der Barren, Fig. 15 a., ist gewissermaßen ein Doppelreck, sowie er auch nach dem Obenbemerkten aus diesem entstanden ist. Er

besteht aus zwei wagrechten gleichlaufenden, etwa 8 Fuß langen, je auf zwei Pfeilern ruhenden Stangen, den Holmen. Die Pfeiler müssen, um die gehörige Stärke zu haben, wie beim Reck, 4—5 Zoll im Quadrat stark sein. Nach oben verjüngen sie sich bis zur Breite der Holmen, so jedoch, daß sie nur auf der äußeren Seite schräg zulaufen, auf der innern aber mit den Holmen ganz gleich stehen. Ihre Höhe, oder vielmehr die der Barren, mit Einschluß der Holmen, richtet sich nach der Größe und somit dem Alter der Turner. Als allgemeine Regel gilt, daß sie, wenigstens für Anfänger, höchstens Brusthöhe, oder besser noch etwas weniger haben, damit diese ohne größere Anstrengung sich in den Stütz heben können, während sie geübteren Turnern bis an die Schultern, ja bis an den Scheitel reichen dürfen. Ihre Höhe wird diesem nach also von etwa 3 Fuß bis auf 6 Fuß aufsteigen. Wichtiger noch ist das genaue Einhalten der innern Weite. Für die jüngsten Turner, also etwa 9—10jährige, dürfen sie höchstens 1½ Fuß auseinander stehen. Diese Weite nimmt dann bis zur höchsten Barrenhöhe bloß um etwa 3—4 Zoll zu, also mit jedem Fuß Höhe um einen Zoll oder etwas weniges mehr Weite. Die Hauptsache ist, daß die Turner sich zwischen den Holmen zwar noch frei bewegen können, daß aber dabei die Arme im Stütz doch noch möglichst senkrecht stehen, weil alle Bewegungen im Stütz, und diese sind ja nach dem schon früher Bemerkten, die wichtigsten beim Barren, sonst bedeutend erschwert werden.

Die Holme sind 2½—3½ Zoll hoch und 2—3 Zoll stark, oben und an den Enden sorgfältig abgerundet, und werden je ungefähr 1 Fuß von den Enden in die Pfeiler eingezapft und mit hölzernen Nägeln befestigt. Alle Ecken und scharfe Kanten an ihnen wie an den Pfeilern müssen abgeflacht werden. Die Pfeiler werden, wie bei dem Reck, fest in den Boden eingestampft. Um das Auseinanderweichen zu verhindern, können sie, zumal bei lockerem Boden, innerhalb desselben gleich unter der Oberfläche durch Querhölzer noch mehr befestigt werden.

Für die Turnhalle werden die Pfeiler in ein Untergestell eingefügt, und zu größerer Festigkeit unten durch hölzerne oder eiserne Winkel noch verstärkt. Diese Unterlage bilden zwei unter sich wieder durch Längenhölzer verbundene Querschwellen, welche wohl 3—4 Zoll Stärke haben dürfen (Fig. 15 b). Diese Barren erhalten die gehörige Festigkeit und können zugleich an jede beliebige Stelle hingerückt werden. Endlich können diese auch mit Schieberöhren eingerichtet werden, zum Auf- und Ablassen, wobei nur darauf zu sehen ist, daß wenn die Holme auf diesen aufliegen, die Röhren auf der innern Seite nicht über die Holme vorstehen.

Dieß ist die schon von Jahn angegebene und bisher beibehaltene Einrichtung der Barren. Da übrigens, wie am Reck, so auch

hier, gemeinsame Uebungen sehr zweckmäßig und anregend sind, so läßt Spieß — wie wir oben schon nach Gutsmuths längere Recke für solche gemeinsamen Uebungen angegeben haben — ebenso auch verlängerte Barren zu Gemeinübungen benützen.

Auf dem Turnplatze verlangt er dafür eine Länge von 24 bis 30 Fuß, in der Turnhalle von 20—24 Fuß. Die kürzeren werden dann noch von einem, die längeren von noch zwei Mittelpfeilern getragen.

Daß auch beim Barren der Boden zur Sicherung gegen Gefahren mit tiefem Sand bestreut, oder im Turnsaale mit Matten belegt werden muß, wie beim Reck, versteht sich von selbst.

Die Uebungen.

Diese haben, wie bereits bemerkt worden, eine große Verwandtschaft mit denen am Reck, soferne der Barren ursprünglich nichts anderes als ein Doppelreck ist, bei welchem nur der Leib, statt auf Einer Stange zu ruhen, zwei parallele Stangen als Unterlage hat. Die Uebung selbst lag, wenn man einmal das Reck hatte, um so näher, da sie bekanntlich von jeher ohne alle Ahnung der Turnkunst als eine Art Spiel zwischen zwei Stühlen ꝛc. versucht und getrieben worden ist. Uebrigens soll mit dieser Bemerkung dem glücklichen Gedanken Jahns, dieses Doppelreck in die Reihe der Uebungen hereinzuziehen, kein Eintrag gethan werden. Denn es trat der wichtige Umstand dabei ein, daß, wie beim Reck vorzüglich die Hangübungen vorkommen, so nun hier vorzugsweise die Uebungen im Stütz, die Stemmübungen, zur Anwendung kommen, so daß sich Reck und Barren dadurch gewissermaßen zu Einer größeren Uebungsreihe ergänzen. Eine zweite Verschiedenheit war durch die Lage des Leibs zwischen den beiden Stangen gegeben. Während am Reck die Achse des schwingenden Körpers die Reckstange selbst ist, haben die Schwingungen am Barren keine wirkliche feste, sondern nur eine gedachte Achse, nehmlich die Linie, welche man sich zwischen beiden auf den Holmen stützenden Händen gezogen denken muß, und welche somit die Holmen rechtwinklich durchschneidet. Dadurch bekommen die Schwingungen selbst auch eine mehrfach andere Behandlung und Gestaltung.

So wie bei dem Reck alle Uebungen gewissermaßen aus dem ursprünglichen Anhang sich entwickeln, so hier aus dem Stütz zwischen dem Barren. Dieser ist, wie schon oben bemerkt worden, als die dem Barren eigenthümliche, den übrigen Uebungen zu Grunde liegende Lage des Körpers zu betrachten. Aus ihm gehen dann die verschiedenartigsten Bewegungen hervor, zwischen den Holmen, auf den Holmen und über die Holmen hinweg. Und wie es beim Reck dann vorzugsweise Hangübungen sind, welche in den mannigfaltigsten Gestaltungen immer wieder auftreten, so beim

Barren die Stützübungen, so daß sich, wie gesagt, beide Uebungsgeräthe auf diese Weise gegenseitig ergänzen.

Dieser Stütz nun ist, wie auch sonst, theils ein Querstütz, wenn der Turner so zwischen den Holmen steht, daß die Breitenachse des Leibs mit dem Barren einen rechten Winkel bildet und er dabei auf beiden Holmen aufstützt; dieß ist die Hauptlage beim Barren; theils ein Seitstütz, wenn er mit beiden Händen auf einem Barren ruht und jene Achse also parallel mit den Holmen steht. Im ersten Stütz kann er auf den Händen stehen, Handstütz, und zwar mit gestreckten oder gebogenen Armen (Streck- und Knickstütz), oder auf den Unter- oder den Oberarmen u. s. w. Nächstdem kommen aber auch andere Stützarten, namentlich der Sitz, als Quersitz auf einem Holm oder auf beiden (Grätschsitz), oder als Seitsitz vor. In diesen verschiedenen Stützarten, doch allerdings vorzugsweise in dem Querhandstütz, kommt nun durch die bloße Muskelkraft vor: das Niederlassen (Anmunden), das Heben, das Schweben, das Handeln u. s. w. Diese sämmtlichen Uebungen sind eben so anstrengend und deßwegen die Muskelkraft bildend, als unscheinbar, und eignen sich deßwegen auch nicht zu Schaustücken, müssen aber nur um so sorgfältiger eingeübt werden.

Durch Mithülfe eines Schwunges: Das Wippen, der Abschwung, der Kehr- und Wendeschwung, dann die Sitzwechsel, d. h. das Uebergehen von einer Sitzart in eine andere, oder wenigstens von einer Bewegung in eine andere, bei welcher ein Sitz vorkommt, mittelst eines Schwunges, endlich die Ueberschläge, Rollen u. s. w.

Da übrigens auch bei den Uebungen am Schwingel eine ziemliche Anzahl von Bewegungen aus dem Stütz gemacht werden, und eben Schwingel und Barren vorzugsweise Gelegenheit zu Stützübungen darbieten, so werden wir im Folgenden mehrfach auf Uebungen stoßen, welche unter denselben oder ganz ähnlichen Bedingungen bereits beim Schwingen angegeben worden sind, und auf die wir hier zurückverweisen müssen, da die Barrenübungen in der Anwendung früher vorkommen als die am Schwingel.

Die Masse der einzelnen Uebungen ist am Barren noch weit größer als am Reck. Schon in Eiselens Turntafeln ist eine außerordentlich große Anzahl angeführt, und diese hat sich in den letzten Jahren durch den raschen Aufschwung der Turnkunst, zumal durch die Männerturnvereine, noch ansehnlich vermehrt und wächst täglich. Es würde einen ebenso unverhältnißmäßig großen Raum einnehmen, alle an- und auszuführen, als es dem Zwecke dieser Schrift wenig entspräche. Ich habe deßwegen nur die Anfängerübungen, auf denen das größte Gewicht ruht, genauer angegeben, von den übrigen aber nur die wichtigeren angeführt. Jeder vorgerücktere Turner erfindet, wie beim Reck, die fehlenden selbst und bedarf keiner Beschreibung.

Erste Stufe.

A. Stemmübungen.

1) Der Stütz. Die Turner stehen in der Grundstellung zwischen den Holmen, wenn am kurzen Barren, an jedem Ende Einer, wenn am langen, mehrere in angemessener Entfernung, also etwa 3—4 Schritt, von einander entfernt, die Hände auf beide Holme aufgesetzt, und hüpfen nun in den Querstütz, entweder, was das Leichtere ist, mittelst eines leichten Vorschwungs der — dabei immer geschlossenen — Beine, oder durch bloße Hebung der Armmuskeln, welche dann durch ein Aufschnellen der Zehen unterstützt wird. In diesem Stütz ruht nun der Leib wenigstens einen Moment, aber in sorgfältiger Haltung, gestreckt, den Kopf hoch, die Beine geschlossen. Auf diese Haltung muß, wie beim Reck, unnachsichtlich gedrungen werden, da die Anfänger, besonders beim Niederlassen und noch mehr beim Zurückgehen in den Stütz, beim Handeln u. s. w., sich gewöhnlich durch Bewegungen der Beine zu helfen suchen, welche eben so unschön als strenge genommen hinderlich sind. Von hier aus wird entweder sogleich wieder in den Stand zurückgegangen, und andere Turner kommen an die Reihe, oder als nächste Uebung wird

2) das Hüpfen in den Stütz und das Zurückgehen in den Stand zuerst einigemal und später mehreremal wiederholt, und zwar, wie oben bemerkt, am besten von allen Uebenden gleichzeitig; oder endlich, als schon anstrengender,

3) das Beharren im Stütz, was namentlich auch als Wettkampf auf die Dauer behandelt werden kann. Dieß letztere jedoch erst, wenn die Arme bereits etwas erstarkt sind. Jüngere Knaben dürfen, wie dieß auch beim Reck bemerkt worden, anfangs durchaus nicht zu sehr angestrengt werden, und müssen in den Stand zurückgehen, sobald z. B. die Arme zu zittern anfangen.

Der Stütz selbst hat noch einige Abänderungen. Die eben bezeichnete Haltung mit gestreckten Armen heißt im engeren Sinne der Streckstütz. Es können aber auch die Unterarme auf den Holmen aufliegen: Unterarmstütz, oder können die Arme gebogen sein, so daß die Ellenbogen aufwärts stehen: Knickstütz.

Endlich gehört hieher noch

4) der Liegestütz. Der Turner befindet sich im Grätschsitz auf beiden Holmen, die Hände vor den Beinen stützend. Aus dieser Lage geht er mit den Händen so weit als möglich vor, mit den Beinen zurück, legt diese mit dem Obertheile des Vorfußes auf die Holme, streckt den Leib und die Arme, und kommt so in den Liegstütz, in welchem er somit auf den stützenden Armen

und den Füßen zugleich ruht. Man kann übrigens auch durch Rückwippen oder Heben rückwärts in diese Lage kommen. Auch in diesem Stütz bleibt der Turner entweder bloß vorübergehend, oder wie oben auf die Dauer. In diesen verschiedenen Stützarten treten nun vorerst diejenigen Bewegungen ein, welche durch die bloße Muskelkraft der Gelenke hervorgebracht werden, und zwar erstens

5) das Niederlassen und Wiedererheben des Leibs mittelst der Armgelenke. Zunächst im Streckstütz. Der Turner läßt sich aus dem Stütz durch Einknicken der Armgelenke langsam und anfangs nur ein Weniges, später, mit zunehmender Kraft und Uebung, immer tiefer herab, und hebt sich — was natürlich schon schwerer ist — wieder zurück in den Stütz. Anfangs gelingt es ihm in der Regel nur Einmal, und oft dieses nur mit Hülfe des Lehrers, später muß es 2, 3 und mehreremal ununterbrochen wiederholt werden können. Dieß erfordert aber eben bereits einige Kräftigung der Armmuskeln, zumal da es in schöner und leichter Haltung, und langsamer, sicherer Ausführung geschehen soll, so wie es zu dieser Kräftigung und zur Erweiterung der Brust einen bedeutenden Beitrag gibt. Deßwegen muß es auch besonders fleißig geübt werden, bedarf aber, wie bereits bemerkt, dabei häufig der Nachhülfe des Lehrers, welcher entweder auf der Seite des Barrens mit einer Hand, oder hinter dem Turner stehend, denselben mit beiden Händen unter den Schultern unterstützt.

Noch etwas schwieriger ist

6) das Anmunden, wobei sich der Turner so weit niederläßt, daß er, den Kopf rechts oder links wendend, die Holme mit dem Munde berührt. Die Steigerung dieser Uebung durch Wiederholung ergiebt sich von selbst.

Dasselbe Niederlassen und Wiedererheben wird auch im Liegestütz vorgenommen.

Eine verwandte zweite Uebung ist nun

7) das Heben, wobei die Arme ruhig im Stütz bleiben, und der Leib durch die Muskelkraft der übrigen Gelenke gehoben wird.
   a) Es wird im Stütz ein Bein, und zwar wie immer, abwechselnd das rechte und linke, langsam und gestreckt vorwärts bis zur wagrechten Lage gehoben, während das andere Bein senkrecht gestreckt bleibt;
   b) beide Beine werden gleichzeitig ebenso gehoben;
   c) der Leib wird rückwärts so gehoben, daß der Oberleib in die wagrechte Lage kommt, jedoch mit gekrümmtem Rücken, und den Kopf gegen die Brust gesenkt, die Beine aber senkrecht oder eigentlich etwas vorwärts geneigt herabhängen. Hülfe am Oberarm und Handgelenk.

Eine dritte Uebung in den verschiedenen Stützarten durch bloße Muskelkraft ist

8) das Handeln, d. h. ein Fortbewegen des Leibs durch Vor- oder Rückgehen der stützenden Glieder. Bei Anfängern hat es gewöhnlich einige Schwierigkeit. Sie müssen deßwegen, wie es beim Schwingen früher vorkam, zuerst daran gewöhnt werden, im Streckstütz das Gewicht des Leibs bloß auf Einen Arm (natürlich abwechselnd den rechten und linken) zu legen, und dabei als Probe, daß dieser Arm wirklich allein den Leib trägt, die andere Hand ein wenig heben. Geht dieß, so ist die Fortbewegung eingeleitet, und es ist nur darauf zu sehen, daß die Griffe vorwärts (in der zweiten Stufe auch rückwärts) anfangs nur ganz kurz genommen werden. Daß Hülfe des Lehrers dabei erforderlich ist, und zwar auch durch Fassen an dem Oberarm der stützenden Hand, ergibt sich von selbst.

Wie das Handeln im Streckstütz, so wird nun auch das im Liegestütz vorgenommen. Diese sämmtlichen Uebungen des Niederlassens und Anmundens, des Hebens und des Handelns sind übrigens meist schwerer als die nun folgenden, welche durch die Schwerkraft oder den Schwung unterstützt werden; sie müssen also großentheils erst nach den einfacheren Uebungen des Wippens vorgenommen werden. Wir gehen demnach zu diesen nun über.

B. Bewegungen durch Schwung.

9) Das Wippen im Stütz; ein Vor- und Rückwärtsschwingen des Leibs mit gestreckten und geschlossenen Beinen (wie oben beim Schwingen). Beim Vorschwung beugt sich der Körper in den Hüftgelenken und die Beine heben sich vorwärts, beim Rückschwung wird das Kreuz hohl und der Kopf wird hoch gehalten.

Zuerst werden die Beine nur bis zur Höhe der Holme erhoben, Kurzwippen; in weiterer Uebung so weit möglich über die Holme herauf, so daß die Beine beim Vorschwung so hoch als der Kopf, beim Rückschwung noch höher stehen, wobei jedoch, d. h. beim Rückschwung, der Kopf in den Nacken zurückgelegt werden muß, um das Ueberschlagen zu verhüten, Hochwippen. Vom Wippen aus kehrt der Turner wieder in den Stand zurück, entweder in den ursprünglichen Querstand zwischen den Barren, oder was gewöhnlicher ist, außerhalb des Barrens, und dieses entweder durch

10) das Abwippen, vom Ende des Barrens aus durch schlanken hohen Rückschwung, der ihn, wie beim Schwingen, weit hinter dem Barren in den Stand bringt; oder auch durch

11) die Wende, oder

12) die Kehre.

Wende- und Kehrbewegung, die schon oben beim Schwingen

vorgekommen sind, erscheinen am Barren in ihrer regelmäßigsten und leichtesten Form, und sind auch der Zeit nach früher, indem die Barrenübungen denen am Schwingel ja um mehrere Jahre vorausgehen, weßhalb auch bei Wende und Kehre am Schwingel hieher verwiesen wurde. Beide sind das Mittel, durch Schwung über einen dem Turner zur Seite stehenden Gegenstand mittelst Aufstemmens der Hände hinüberzugehen, nur mit entgegengesetzter Körperhaltung. Beide gehen unmittelbar aus dem Wippen hervor, und ihre Verwandtschaft, wie ihre Verschiedenheit ergibt sich hier am augenscheinlichsten. Wenn nehmlich der Turner beim Rück- oder Vorschwung sich hoch gehoben hat, schwingt er sich rasch über einen der beiden Holme hinüber, die demselben entgegengesetzte Hand verläßt rasch ihren Holm und greift auf den eben übersprungenen nach, während die andere losläßt, und der Turner kommt jenseits in Stand, aber in derselben Richtung, in welcher er sich beim Wippen befand, d. h. Gesicht und Brust nicht gegen den Barren, sondern vorwärts gerichtet, was daher kommt, daß die Hand auf dem Holm liegen bleibt. In so weit stimmen demnach beide Abschwungsarten ganz mit einander überein, und sind nur darin verschieden, daß die Wende aus dem Rück-, die Kehre aus dem Vorschwung gemacht wird, und daß demnach bei der Wende Gesicht und Brust, überhaupt die Vorderseite des Leibs abwärts gegen den zu überspringenden Gegenstand, hier also den Holm, bei der Kehre aufwärts gekehrt sind. Zur Hülfe faßt der Lehrer beim Wippen überhaupt den Oberarm des Turners, um namentlich bei noch mangelnder Uebung das Einknicken der Arme zu verhüten, bei Wende und Kehre steht er auf der Seite des Niedersprungs. Daß auch das Wippen nicht bloß im Streckstütz, sondern auch im Unterarm- und Knickstütz vorgenommen werden kann, was später vorkommt, ergibt sich schon aus dem oben darüber Gesagten.

Wende und Kehre können auch ohne Schwung, durch das Heben (Nr. 7) gemacht werden, was natürlich etwas schwerer ist.

Nun tritt eine Reihe von Uebungen ein, welche unter dem gemeinsamen Namen Sitzwechsel das mit einander gemein haben, daß darunter immer ein Uebergehen von einer Stütz- in eine Sitzlage, oder umgekehrt von irgend einem Sitz in eine andere Lage oder Bewegung verstanden wird. Die Anfänge davon sind sehr leicht und können gleich als Elementarübungen getrieben werden.

13) Der Turner befindet sich im Querstütz und geht von diesem in den Seitsitz auf einen Holm über (natürlich immer rechts und links geübt), wobei er je hinter die stützende Hand, die Beine innerhalb der Holme, zu sitzen kommt; von hier aus immer wieder in den Stütz zurück.

14) Er geht vom Seitsitz auf dem einen Holm in den Seitsitz auf dem andern Holm über.

15) Vom Seitsitz durch Niedersprung in den Stand.

16) Er geht vom Stütz auf beiden Holmen in den Seitstütz auf einem Holme über, von diesem in den Seitsitz auf demselben Holme, wobei die Hände ihre Lage nicht verändern, und der Körper demnach zwischen beiden Händen zu sitzen kommt; vom Seitsitz wieder in den Seitstütz.

17) Von diesem Seitsitz auf einem Holme zum Seitstütz (und dann wie vorhin zum Seitsitz) auf dem andern, und so mehreremal abwechselnd von einem Holme zum andern.

18) Vom Seitsitz auf dem einen Holme zum Seitsitz auf dem andern mit Vorwärts- und Rückwärtsbewegung, indem beim Vorwärtsschreiten je vor dem Wechsel diejenige Hand, nach deren Seite zu der Sitzwechsel ausgeführt werden soll, weiter vorgreift, beim Rückwärtsschreiten aber nach Ausführung des Wechsels je hinter den Leib zurückgreift.

19) Vom Querstütz zwischen den Holmen heben sich durch Vorschwung die Beine, und der Turner geht in den Reitsitz auf einem Holm, wobei es natürlich vor die Hand, ebenso durch Rückschwung, wobei er hinter die Hand zu sitzen kommt, und immer von da aus zurück in den Stütz.

20) Beide Bewegungen desselben Beins zum Reitsitz vor der Hand, und von da durch einen Zwischenschwung zum Reitsitz hinter der Hand im Zusammenhang; anfangs nur einmal, nachher mehreremal nach einander: Halbmond mit einem Bein.

21) Aus dem Querstütz mit einem Bein in den Reitsitz vor der Hand, auf einem Holm, dann von diesem zurück und mit dem andern Bein in den Reitsitz hinter der Hand auf dem andern Holm; mehreremal im Zusammenhang fortgesetzt: Schlange mit einem Bein.

Nun kommt endlich

22) der Sitzwechsel zur Kehre. Aus dem Querstütz durch Kehrschwung mit geschlossenen Beinen in den Seitsitz vor der Hand außerhalb des einen Holms, und von diesem durch Zwischenschwung in den Seitsitz außerhalb des andern Holms.

23) Der Sitzwechsel zur Wende. Ebenso aus dem Querstütz durch Wendeschwung mit geschlossenen Beinen in den Seitsitz hinter der Hand jenseits des einen Holms, und von da durch Zwischenschwung ebenso auf den andern Holm.

Beides auch mehreremal aufeinanderfolgend, und endlich mit Vor- oder Rückwärtsbewegung, indem immer diejenige Hand, von welcher aus der Abschwung erfolgt ist, weiter vor- oder zurückgreift.

Endlich kommen zu diesen Uebungen, welche sämmtlich entwe-

der im Stütz gemacht werden, oder wenigstens von ihm ausgehen, auch noch einige Hangübungen. Diese erfordern eigentlich einen höheren Barren, als die Stützübungen, denn er soll dazu reichhoch sein. Einzelne, wie die nachstehenden, lassen sich jedoch auch an dem niederen machen.

24) Der Ueberschlag. Der Turner befindet sich im Hang zwischen beiden Holmen, indem die Hände von außen an denselben im Aufgriff, die Beine aber gegen die Brust aufgezogen sind, so daß sie den Boden nicht berühren. Nun gibt er dem Leib durch ein Abstoßen mit den Füßen einen Schwung vorwärts, schwingt, indem er dabei den Kopf zurückwirft, die Beine über sich hinweg, bis sie jenseits den Boden berühren, und geht ebenso wieder zurück. Später darf der Boden nicht mehr berührt werden.

25) Der Schwimmhang. Anfang des Ueberschlags wie zuvor; während die Beine aber über dem Leib herübergehen, strecken sie sich und grätschen, so daß die Füße mit dem Rist auf die Holme zu liegen kommen, und der Leib somit gestreckt mit gebogenem Kreuz, das Gesicht gegen den Boden gekehrt, der Kopf aber möglichst hoch, an Händen und Füßen hängt.

26) Der Schwebehang oder Abhang, ähnlich dem am Reck schon geschilderten. Aus dem Hang zwischen beiden Holmen, wie oben mit aufgezogenen Beinen, wird der Oberleib bloß durch Muskelkraft in die wagrechte Lage gebracht, und während dessen die Beine senkrecht aufwärts gestreckt, so jedoch, daß sie zur Herstellung des Gleichgewichts sich etwas vorwärts neigen und die Fußspitzen in gerader Linie über dem Kopfe stehen. Dieß ist der Schwebehang mit gebogenen Hüften. Eine zweite Lage desselben ist mit gestreckten Hüftgelenken, wobei der ganze Leib, Kopf unten, Füße oben, eine gerade, oder vielmehr eine leicht auswärts gebogene Linie bildet, indem, wie oben beim Ueberschlag, der Kopf stark zurückgeworfen wird, und also auch die Füße oben gerade über dem Kopfe, also ebenfalls etwas zurückstehen.

Zweite Stufe.

Wie beim Schwingel und dem Reck, so wiederholen sich auch hier auf den höheren Stufen die Uebungen der ersten Stufe immer wieder, nur theils mit einfachen Erschwerungen oder Steigerungen, theils mit Erweiterungen, indem aus den bereits eingelernten Uebungen neue zusammengesetzt werden, oder noch nicht vorgekommene sich anschließen. Auch die zum Theil ganz neu eintretenden beruhen doch wenigstens mehr oder weniger auf den Elementar-Uebungen der ersten Stufe. Je sorgfältiger deßwegen diese behandelt und bis zur vollen Fertigkeit und Gewandtheit eingelernt

werden, desto schneller und leichter gehen dann mit der ohnedieß dabei zugleich wachsenden Kraft und Fertigkeit die übrigen Stufen.

A. Stemmübungen.

1) Das Hüpfen in den Stütz wird jetzt an einem höheren Barren geübt. Gewöhnlich wird Mundhöhe verlangt.

2) Das Beharren im Stütz auf längere Dauer, als in der ersten Stufe, was entweder nach der Uhr oder auch bloß mittelst Abzählens bis zu einer bestimmten Zahl gemessen werden kann.

3) Das Niederlassen muß jetzt so tief gehen, daß die Schultern mit den Holmen gleich stehen.

4) Das Anmunden wird auf dieser Stufe bis zu sechsmaliger Wiederholung gesteigert. Ein noch schwierigeres Niederlassen und Erheben, das hieher gehört, aber um seiner Schwierigkeit willen erst am Ende dieser Stufe getrieben werden kann, ist

5) das Niederlassen aus dem Liegestütz in den Schwimmhang, und das Wiedererheben. Das Niederlassen im Liegestütz ist schon auf der vorigen Stufe geübt worden, jetzt wird es so weit ausgedehnt, daß der Turner bis in den Schwimmhang herunter geht, wobei die Ellbogen vorangehen. Die Hülfe wird dadurch geleistet, daß der Lehrer die Hände unter Brust und Knie hält.

6) Das Handeln im Stütz wird jetzt auch rückwärts ausgeführt. Eben so gehört in diese Stufe, aber auch erst an ihren Schluß

7) Das Hangeln im Schwebehang wechselhandig.

8) Die Schwebe, eine Steigerung des Hebens. Ein Bein hebt sich langsam und geht dann in der Schwebe, wie beim Schwingen, über den auf seiner Seite liegenden Holm, ohne ihn zu berühren, und wieder zurück. Natürlich beide Beine abwechselnd. Etwas schwerer wird es, wenn man das Bein durch Drehen des Leibs über den entgegengesetzten Holm schweben läßt.

B. Bewegungen durch Schwung.

9) Das Wippen, nunmehr auch im Unterarmstütz, wobei die Unterarme entweder in der Längenrichtung auf den Holmen ruhen, oder quer über sie herüberliegen, so daß die Hände einander berühren.

10) Das Wippen mit Grätschen verbunden. Wenn die geschlossenen Beine beim Vor- und eben so beim Rückschwung sich über die Holme erhoben haben, grätschen sie, schlagen aber sogleich wieder zusammen.

11) Das Abwippen mit Umdrehen. Das Umdrehen findet beim Rückschwung statt. Hülfe am Niedersprung, wo der Lehrer den Abschwingenden nöthigenfalls auffängt.

12) Das Seitwippen, wobei die Hände entweder, wie gewöhn-

lich, auf beiden Holmen stützen, die Brust aber einem Holme zugekehrt ist, und die eine Hand somit hinter dem Leib stützt; oder aber beide Hände auf demselben Holm stehen.

13) Der Sitzwechsel, und zwar mit Einem Bein aber rückwärts in Kehrdrehung. Wie oben geht aus dem Querstütz ein Bein in den Reitsitz vor der Hand auf einen Holm, beim Rückschwung aber macht der Leib, ohne daß die Hände ihre Stelle verändern, eine Drehung, und dasselbe Bein geht nun über den entgegengesetzten Holm in Reitsitz.

14) Derselbe Sitzwechsel vorwärts in Wendedrehung. Die nehmliche Behandlung, nur daß statt des Reitsitzes vor der Hand der Turner in dem Reitsitz hinter der Hand, also durch Wendebewegung sich befindet.

15) Sitzwechsel in Kehr- und Wendedrehung mit einander verbunden, entweder auf demselben Holm (Halbmond), oder auf beiden Holmen (Schlange).

16) Sitzwechsel zur Kehre und zur Wende, wie auf der ersten Stufe aber ohne Zwischenschwung.

17) Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange, wie auf der ersten Stufe, nur mit beiden und natürlich geschlossenen Beinen.

18) Sitzwechsel mit Grätschen. Im Vorschwung beim Wippen grätschen die Beine und legen sich über beide Holme, so daß der Turner in den Grätschsitz auf beiden Holmen vor den stützenden Händen gelangt. Von hier aus durch Rückschwung wieder in den Stütz.

Eben so kommt man aus dem Stütz durch Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen.

Wenn beides gehörig eingeübt ist, geht man aus dem Grätschsitz vor den Händen durch Zwischenschwung unmittelbar in den hinter den Händen über, und wiederholt diesen Sitzwechsel endlich mehrere Mal im Zusammenhang nach einander.

Statt dieses Wechsels kann auch jeder einzelne Grätschsitz mit Fortschreiten gemacht werden. Ist der Turner nehmlich in den Grätschsitz vor den Händen gekommen, so greift er mit diesen rasch vor die Beine, geht durch einen neuen Schwung abermals in denselben Grätschsitz über, und rückt so längs der Barren vorwärts; eben so greift er aus dem Sitz hinter den Händen mit diesen zurück hinter die Beine, um sich abermals in den Grätschsitz hinter den Händen zurückzuschwingen und so fort.

Hieher gehört auch

19) Der Sitzwechsel mittelst der Scheere. Die Scheere selbst wird wie beim Schwingen (S. 215) vom Hochwippen aus gemacht, indem der Turner dann in den Grätschsitz auf beiden Holmen gelangt. Beim Sitzwechsel nun befindet er sich im

Grätschsitz vor den Händen, verläßt diesen, macht beim Zwischenschwung die Scheere, und kommt dadurch in den Grätschsitz hinter den Händen.

20) Das Ueberschlagen aus dem Stütz in die Oberarme fallend. Der Turner wippt mit nachgebenden Armen; während er sich nun durch den Rückschwung möglichst hoch und beinahe senkrecht hebt, senkt er den Kopf schnell zwischen die Barren hinunter, wodurch eben das Ueberschlagen bewirkt wird, läßt dabei die Hände auswärts von den Holmen abgleiten, so daß er dadurch auf die Oberarme fällt, und überschlägt so vollends, wobei er entweder in den Stand kommt oder mit den Beinen grätschend auf die Holme fällt und sich von da in den Grätschsitz erhebt. Um das Abgleiten der Hände zu erleichtern, können beim Anfassen der Holme auch die Daumen gleich auswärts neben die Finger gelegt werden. Die Hülfe wird nicht bloß an den Armen gegeben, sondern es wird zu größerer Sicherheit auch ein Arm quer unter dem Holm durch so gehalten, daß der Lehrer damit nöthigenfalls den Turner aufzufangen gefaßt ist.

21) Das Ueberschlagen mit Nachgeben der Arme. Der Anfang wie vorhin, nur daß während des Rückschwungs die Arme schnell einknicken, statt wie vorhin auf die Oberarme abzugleiten, so daß während der Leib senkrecht über dem Barren steht, die Unterarme an den Oberarmen liegen, und der Kopf also gerade zwischen den Holmen steht. Der Turner steht beim Anfang am Ende des Barrens mit dem Gesicht auswärts gekehrt, und kommt also in derselben Stellung und auf demselben Punkt wieder in den Stand. Die Hülfe muß besonders vorsichtig sein. Der Lehrer steht auf der rechten Seite des Turners, und faßt ihn mit der rechten Hand oben am Oberarm, den Daumen unter der Schulter, mit der linken am Handgelenk, den Daumen auswärts. Durch diese Haltung kann er dem Drehen des Leibes leicht folgen.

22) Die Rolle aus dem Sitz, ein fortgesetztes Ueberschlagen. Der Turner befindet sich im Grätschsitz über beiden Holmen. Während er sich nun mit gekrümmtem Rücken vorbeugt und den Kopf zwischen die Holme zum Ueberschlagen senkt, gehen die Arme gerade vor den Knieen außerhalb der Holme herunter, so daß der Turner dadurch beim Ueberschlagen abermals in die Oberarme fällt. Wie beim ersten Ueberschlag kommt er nun ebenfalls wieder in den Grätschsitz zurück, von dem er ausgegangen ist, geht aber von diesem aus sogleich in ein zweites Ueberschlagen über u. s. f. Diese Rollen sind am Barren, was die Wellen am Reck, und es gilt deßwegen auch von ihnen im Wesentlichen dasselbe, was oben über die Bedeutung und Zweckmäßig-

keit der Wellen gesagt worden ist. Endlich gehören hieher noch einige Querlagen, nehmlich

23) Der Abhang nach der Seite mit aufgelegten Kniegelenken, richtiger Wage. Der Turner ist im Seitsitz innerhalb des Barrens, legt die Füße mit den Fußspitzen unter den gegenüberstehenden Holm, und beugt sich dann, in den Kniekehlen aufliegend, so weit zurück, bis der Leib wagrecht in gestreckter Haltung eine gerade Linie bildet, und so bloß durch diese zwei Stützpunkte an den Holmen und die Muskelkraft sämmtlicher Gelenke getragen, frei in der Luft schwebt, wobei sich die gerade Linie noch durch die über den Kopf hinaus ebenfalls wagrecht ausgestreckten Arme verlängert. Die Bewegung und Stellung verlangt viele Muskelkraft, und ist dadurch sehr übend, und zugleich weil sie etwas leichtschwebendes, schlankes hat, auch schön. Aus dieser Wage beugt sich der Turner nun auch noch rückwärts weiter hinab, bis die Hände den Boden berühren, und hebt sich dann entweder wieder zurück in den Seitsitz oder stützt unten angekommen mit den Händen auf, und überschlägt rückwärts. Aus einer ähnlichen Querlage geht

24) das Abburzeln (und das unten folgende Genickstehen) hervor. Der Leib liegt ebenfalls rücklings quer über beide Holme herüber, aber so, daß der Hals auf dem einen, das Kreuz auf dem andern ruht, wobei die Hände ebenfalls an den andern Holm herübergreifen. Nun überschlägt er, indem er die Beine nach der Brust aufzieht, rückwärts in den Stand, während die Hände, um vor dem Fall zu sichern, noch so lange festhalten, bis die Beine im Sinken sind. Zur Hülfe faßt der Lehrer mit der linken Hand den Oberarm des Turners und hält die rechte vor die Brust, um vor schnellem Sinken zu sichern.

25) Das Genickstehen ist ein Ruhen des Leibes in der halbausgeführten vorigen Bewegung. Statt zu überschlagen, richtet sich der Turner nehmlich über dem Holm, auf welchem er im Genick liegt, in senkrechter, gestreckter Lage auf, und verläßt diese Lage dann ebenfalls durch Abburzeln.

26) Das Ueberschieben. Der Turner ist im Schwebehang und senkt sich aus diesem über den einen Holm herüber, um nach außen in den Stand zu kommen. Während er in die Weiche auf den Holm fällt, läßt die den entgegengesetzten Holm fassende Hand los und so geht er, mit der andern Hand festhaltend, vollends herüber in den Stand. Die Hülfe gibt der am Niedersprungsort stehende Lehrer am Oberarm und den Beinen.

Dritte Stufe.

A. Stemmübungen.

1) Hüpfen in den Stütz an einem scheitelhohen Barren.

2) Beharren im Stütz, abermals länger dauernd.
3) Anmunden, bis allmählig zu zwölfmaliger Widerholung, und, als Erschwerung anderer Art, Anmunden mit Zurückbiegen des Mundes bis an die Hand, Daumenanmunden.

Als weitere Stemmübungen treten nun ein

4) das Aufkippen und
5) das Aufstemmen.

Zum ersteren liegen die Unterarme der Länge nach auf beiden Holmen. Nun richtet sich der eine, und dann auch der andere Arm auf, sie strecken sich, und der Turner kommt in den Stütz, ohne daß er sich durch einen Schwung der Beine Hülfe geben darf; wechselarmig.

Eine Steigerung ist das gleicharmige Aufkippen, wobei die beiden Arme sich gleichzeitig heben. Beides kann übrigens auch dadurch eingeleitet werden, daß der Turner aus dem Handstütz sich erst in den Unterarmstütz, ebenfalls wechsel- oder gleicharmig, niederläßt und dann erst sich wieder erhebt.

Zum Aufstemmen befindet sich der Turner im Armstütz, aber auf den Ober- und Unterarmen zugleich. Die Oberarme liegen nehmlich quer über die Holme hinüber, mit zurück an sie eingeschlagenen Unterarmen, so daß die Hände, mit eingeschlagenen Fingern, auf beiden Seiten der Brust liegen. Aus dieser Lage erhebt sich nun der Turner durch Aufrichten der Oberarme in den Unterarmstütz, ohne sich übrigens der Hülfe der Hände zu bedienen.

6) Das Handeln im Streckstütz erhält dadurch, daß es jetzt gleicharmig verlangt wird, eine bedeutende Steigerung. Eingeleitet kann es dadurch werden, daß es mit einem Schwung, d. h. mit Wippen verbunden wird, als
7) Wipphandeln mit gestreckten Armen, indem die Hände dann beim Vorschwung vorwärts, oder wenn die Fortbewegung rückwärts gehen soll, beim Rückschwung rückwärts greifen. Ebenso wird jetzt das Handeln mit dem Aufkippen verbunden,
8) das Aufkipphandeln, indem immer derjenige Arm, welcher aufgekippt hat, sogleich auch vorgreift, sich dann wieder auf den Unterarm zurücklegt und dann der andere Arm an die Reihe kommt. Endlich
9) das Hangeln im Schwebehang jetzt gleichhandig.

Vom Heben und Schweben kommt vor

10) die Grätschschwebe nach vorn und nach hinten. Der Turner hebt im Handstütz die Beine langsam nach vorn bis über die Barren herauf, bewegt sie grätschend nach beiden Seiten, also über beide Holme hinüber, ohne diese zu berühren, und geht dann ebenso wieder zurück. Ebenso hebt er sich rückwärts (wie in der ersten Stufe Nr. 7 c), geht dann mit den

Beinen grätschend über beide Holme herüber, ebenfalls ohne sie zu berühren, wieder zurück.

11) Der Kreis. Der Turner geht am Ende des Barrens in den Stütz, zugleich hebt sich das rechte Bein und geht spreitzend von außen über den rechten Holm herüber und unter der stützenden Hand durch zwischen die Holme herein, ebenso dann das linke Bein über den linken Holm, worauf der Turner in den Stand zurück geht, oder im Stütz bleibt.

Dieselbe Bewegung wird auch rückwärts gemacht, indem die Beine von innen über die Holme nach außen gehen. Endlich können beide Bewegungen, vorwärts und rückwärts, im Stütz zusammenhängend gemacht werden, was sie um ein Ziemliches erschwert.

B. Bewegungen mittelst Schwungs.

12) Das Wippen mit gebogenen Armen oder im Knickstütz.

13) Das Knickwippen, eine wichtige und schöne Uebung. Der Turner fängt im Streckstütz an zu wippen, knickt dann aber, wenn er sich im Rückschwung erhoben hat, beim Zurückgehen aus demselben ein, macht den ganzen Schwung, d. h. bis er sich vorwärts wieder gehoben hat, im Knickstütz, streckt dort die Arme abermals, und macht den Rückschwung wieder in demselben, so daß also die Schwünge selbst im Knickstütz gemacht und je am Anfang und Ende derselben die Arme gestreckt werden, um dann sogleich wieder einzubiegen.

14) Das Steifwippen, ein Wippen im Streckstütz, jedoch so, daß der Leib sich nicht, wie sonst, in den Hüften biegt, sondern beim Vor- und Rückschwung eine gestreckte Linie bildet, und die Drehungsachse somit in den Schultern liegt. Endlich

15) Das Abwippen vorwärts, wie es auf der ersten Stufe und am Schwingel und Reck als die bekannte Uebung rückwärts behandelt wird. Der Turner wippt am Ende des Barrens im Streckstütz, aber den Rücken gegen den Barren gewendet. Beim Vorschwung nun, statt wie sonst die Beine in den Hüften aufwärts zu biegen, streckt er den Körper, zieht das Kreuz ein, und kommt durch Abstoßen der Arme in bogenförmigem Abschwung vorwärts in den Stand.

16) Die Hocke aus dem Sitz. Der Turner ist im Seitsitz auf einem Holm innerhalb des Barrens, die Daumen nach hinten, erhebt hockend die Beine gegen die Brust und schwingt sich nun durch Abstoßen der Arme über den gegenüberliegenden Holm weg jenseits in den Stand.

17) Die Drehkehre und

18) die Drehwende. Beide Uebungen sind unter denselben Namen schon beim Schwingen vorgekommen. Der Turner schwingt sich in der Kehr- (oder Wende-)Bewegung über einen Holm weg,

und macht dann eine halbe Wendung mit der Brust gegen den Barren zu, so daß er, das Gesicht nach der Seite hin gerichtet, welche der früheren entgegengesetzt ist, jenseits in den Stand kommt. Während bei der Kehre oder Wende selbst der Leib seine Richtung beibehält, und deßwegen diejenige Hand, über deren Holm der Schwung hinübergeht, diesen Holm losläßt, und die andere dafür auf ihn nachgreift, bleibt hier die erste Hand auf ihrem Holm, und wechselt nur die Griffsart, wodurch eben der Leib zur Drehung genöthigt wird. Der Schwung kann auch aus dem Kehrsitz auf einem Holm über den andern Holm herüber gemacht werden. Die Hülfe wird dadurch geleistet, daß der Lehrer seitwärts stehend, den Turner im Arm auffängt.

Endlich noch einige Ueberschläge.

19) Der Ueberschlag vorwärts, mit dem einzigen Unterschied von demselben Ueberschlag auf der zweiten Stufe, daß der Turner statt aus dem Handstütz hier aus den aufgelegten Unterarmen in die Oberarme fällt. Eben so rückwärts. Endlich wird dieser Ueberschlag rückwärts auch noch mit der Abänderung gemacht, daß man während desselben von den aufgelegten Unterarmen in den Hang geht.

20) Die Rolle vorwärts, nun statt aus dem Grätschsitz, wie auf der zweiten Stufe, nunmehr entweder aus dem Stande, wobei dann die Beine geschlossen bleiben, und wieder in den Stand zurück, oder, was schon schwerer ist, aus dem Hang in den Hang.

21) Das Armstehen. Der Leib befindet sich im Schwebehang, aber, statt in den Händen, auf beiden Unterarmen ruhend, oder auch durch Stützeln sich fortbewegend.

22) Das Durchschieben. Der Turner befindet sich außerhalb des Barrens im Seitstande vor einem Holm, die Hände im Aufgriff; die Füße stoßen ab, und die Beine und mit ihnen der Leib wird unter dem ersten Holm durch und über den zweiten hinweggeschwungen oder geschoben, so daß der Turner, nachdem er die Hände losgelassen hat, jenseits des zweiten Holms im Seitstande aber natürlich mit dem Rücken gegen den Holm ankommt. Es gehört eine sehr starke Biegung des Körpers und zugleich schon eine ziemliche Gewandtheit dazu, nimmt sich aber recht gut aus. Der Lehrer steht am Niedersprungsort, und gibt mit untergelegter Hand Hülfe, theils um nöthigenfalls die Hebung des Körpers über den Holm zu unterstützen, theils um gegen Fallen zu sichern.

Vierte Stufe.

A. Stemmübungen.

1) Das Hüpfen und

2) das Anmunden, doch bei der auf dieser Stufe bereits erworbenen Kraft und Gewandtheit jetzt bedeutend erschwert, sofern das erste an dem reichhohen Barren, das letztere sogar hinter der Hand und mit öfterer Wiederholung (die Turntafeln sagen zwölfmal) verlangt wird.

Hieher gehört eine Uebung der bloßen Armmuskeln durch Stemmen, die aber um ihrer Schwierigkeit willen erst am Schlusse der Stufe vorgenommen werden kann,

3) das Aufstemmen aus dem Hange. Der Turner befindet sich an einem höheren Barren, und zwar an den Enden desselben, so im Hang, daß die Handgelenke gerade über die abgerundeten Enden der Holme herunterliegen. Aus diesem Hang hebt er sich durch die bloße Kraft der Ellbogmuskeln langsam, zuerst in den Knickstütz und dann vollends in den Streckstütz.

4) Das Handeln,

a) im Unterarmstütz mit gleicharmigem Aufkippen. Sobald die Arme sich aufgerichtet haben, greifen sie rasch vor (oder zurück), legen sich dann wieder nieder u. s. w.

b) im Knickstütz, zuerst wechselhandig, dann gleichhandig, und wiederum wie immer vor- und rückwärts.

c) Im Streckstütz mit wechselnder Schulterberührung. Die vorgreifende Hand hebt sich, — und dadurch wird die Uebung schwerer, — in schnellem Schlage so hoch, daß sie die Schulter berührt. Wird dabei das entgegengesetzte Bein im Knie ebenfalls gehoben, so heißt es Storchengang.

d) Mit gehobenen Beinen. Die Beine sind durch Heben in die wagrechte Lage (Schwebe) gebracht. Die Uebung ist übrigens ziemlich schwer.

e) In der Hockstellung.

f) Handeln in der Grätschschwebe nach vorn, und ebenso nach hinten, und zwar in beiden Lagen vorwärts und rückwärts.

5) Heben und Schweben.

a) Die Schwebe nach vorn, aber statt nur mit einem Bein wie auf der zweiten Stufe, nunmehr mit beiden geschlossenen Beinen, wodurch die Uebung um ein Ziemliches schwerer wird, aber sehr zu empfehlen ist.

b) Kreis mit Einem Bein, im Stütz wie auf der dritten Stufe, nur daß der Turner ihn nicht wie dort vom Ende des Barrens aus macht, sondern sich jetzt in der Mitte des Barrens befindet, wodurch die Aufgabe sich erschwert.

Die Uebung muß mit langsamer, sicherer Hebung des Beines geschehen, wenn sie gut gelingen soll. Noch schwerer ist sie als

c) Kreis mit beiden geschlossenen Beinen.

d) Kreis mit beiden Beinen über beide Holme aus dem Wendesitz. Eine Hauptübung, übrigens wegen des Schwungs etwas leichter als die vorhergehende.

e) Der Kreis mit Einem Bein kann auch mit Handeln so verbunden werden, daß die Hand, welche sich hebt um das Bein durchzulassen, jedesmal zugleich auch vorgreift, also abwechselnd beide Hände.

f) Gestreckt Heben rückwärts. Der Leib wird rückwärts so weit gehoben, bis die rückwärts ausgestreckten Beine mit ihm beinahe eine gerade Linie bilden, welche von der Höhe des Kopfes, schief bis an oder nahe unter die Holme herabgeht, wo die Füsse sich befinden. Der Kopf wird dabei hoch gehalten, das Kreuz eingezogen, die stützenden Hände liegen, um das Gleichgewicht zu erhalten, neben den Hüften, also in der Mitte des Leibes.

g) Gestreckt Heben vorwärts aus dem Hang. Wie in der vorherigen Uebung der ziemlich wagrecht gestreckte Leib, oberhalb des Barrens auf den stützenden Armen schwebt, so hier unterhalb des Barrens in den im Hang befindlichen Armen, den Rücken gegen den Boden gekehrt. Die Lage erfordert bedeutende Muskelkraft.

h) Ueberheben mit nachgebenden Armen aus dem Stütz am Ende des Barrens. Wie das Ueberschlagen auf der zweiten Stufe (Nr. 21), nur daß die Bewegung ohne Schwung geschieht (weßwegen sie hieher gehört), also durch bloße Muskelkraft erzeugt werden muß. Die Beine werden deßwegen erst angezogen, und die Arme erleichtern den Ueberschlag durch Einbeugen. Dieselbe Uebung

i) mit aufgelegten Unterarmen. Wenn die Beine oben stehen, kippen die Arme auf.

k) Ueberheben mit gestreckten Armen. Wie die bisherigen Uebungen, nur schwieriger. Wenn die Beine sich über dem Leib befinden, strecken sie sich, und der Leib bildet dann, auf den gestreckten Armen stehend, eine senkrechte Linie, wodurch die Bewegung etwas sehr schlankes und leichtes bekommt.

l) Ueberheben im Hange mit gestreckten Armen.

Auf dieser Stufe tritt nun auch die schöne Uebung

6) der Wage ein, welche schon beim Schwingen und den Reckübungen geschildert worden ist.

a) Die Wage mit untergesetzten Ellenbogen, ganz wie beim Schwingen (S. 225). Der Uebergang in diese Wage wird am leichtesten dadurch eingeleitet, daß der Turner aus dem Seitsitz außerhalb des rechten Holmen, mit der linken Hand auf den jenseitigen Holm hinübergreift, dann die Rechte auf der linken Seite des Leibs auf den Holm, auf welchem

er sitzt, aufsetzt, und den Leib durch eine Drehung links nun auf den Ellbogen der rechten Hand auflegt. Die beiden Stufen bestehen auch hier darin, daß anfangs die linke Hand den Leib noch im Gleichgewicht erhält, später aber, bei wachsender Sicherheit des Turners, ebenfalls losläßt, so daß der Leib einzig auf der stützenden Hand ruht. Daß die Uebung mit dem rechten und linken Arm getrieben werden muß, wie immer, versteht sich.

b) Die Wage aus dem Heben rückwärts ist nichts als ein Beharren in der Lage, in welche sich der Leib (oben f) durch das Gestrecktheben rückwärts blos vorübergehend bringt, nur daß die Beine noch über die Holme herauf gehen, und der Leib von der Brust an, denn der Kopf wird hoch gehalten, möglichst wagrecht zu liegen kommt. Ganz derselbe Fall ist es bei

c) der Wage aus dem gestreckt Heben vorwärts aus dem Hang.

d) Die Wage im Hang aus dem Ueberschlagen. Während bei der vorigen Uebung der Turner Brust und Gesicht gegen die Holme aufwärts kehrt, sind sie hier gegen den Boden gewendet, und er hängt wagrecht ausgestreckt an den rückwärts aufgreifenden Armen unterhalb des Barrens, gerade wie er oben in den stützenden Armen oberhalb der Holme schwebte. In diese Wage gelangt er, wie der Name andeutet, durch Ueberschlagen aus dem Hang. Es gehört übrigens ziemlich viel Sicherheit und Stetigkeit dazu, aus diesem Ueberschlagen dann in der Wage bleiben zu können.

e) Die Wage mit aufgelegten Armen, Gesicht nach oben, und

f) die Wage mit aufgelegten Armen, Gesicht nach unten. Beidemal schwebt der Leib wagerecht gerade zwischen den Holmen, wobei das erstemal die Arme in ihrer ganzen Länge auf ihrer Rückseite, das anderemal auf der Vorderseite auf den Holmen aufliegen.

Hieher kann auch noch gezogen werden

g) der Bratenwender, ganz wie beim Schwingen.

B. Bewegungen mittelst eines Schwunges.

7) Das Wippen.

a) Das Knickwippen kann jetzt dadurch erschwert werden, daß die Arme je während eines Schwunges (des Vor- oder des Rückschwunges) einknicken, und sich noch in demselben Schwung sogleich wieder heben, während des zweiten Schwungs aber gestreckt bleiben, oder daß dieß Einknicken und alsbaldige Wiedererheben in beiden Schwüngen nach einander vorkommt; oder endlich, daß das Einknicken

und Wiedererheben nicht während eines Schwunges, welcher immer das Wiedererheben erleichtert, sondern erst am Ende desselben vorgenommen wird, also beim Uebergang von dem Vorschwung in den Rückschwung, und umgekehrt.

b) Knickwippen mit Handeln. Die Bewegung wie auf der vorigen Stufe, nur daß beim Vorschwung die einknickenden Arme jedesmal zugleich auch vorwärts, und ebenso, wenn das Fortschreiten rückwärts geschehen soll, beim Rückschwung rückwärts springen.

c) Wipphandeln mit Aufkippen beim Vor- und ebenso beim Rückschwung. Wie der Turner beim Knickwippen aus dem Streckstütz in den Knickstütz herunter geht, d. h. die gestreckten Arme beim Schwung einknicken läßt, so erhebt er sich hier aus dem Unterarmstütz jedesmal beim Vor- oder beim Rückschwung in den Knickstütz, wobei denn die Hände ebenfalls zugleich vor- oder rückwärts greifen.

d) Steifwippen wie in der dritten Stufe, nur mit aufgelegten Armen.

8) Das Grätschen.

a) Die Grätsche vorwärts aus dem Stütz, eine schöne Art des Abspringens, welches angewendet werden kann, wenn der Turner etwa durch Handeln bis an das Ende des Barrens gekommen ist. Hier hebt er die Beine durch Rückschwung, schwingt sie grätschend über beide Holme weg vorwärts, läßt zugleich die Hände los, und springt dadurch vorwärts in den Stand ab. Um mit dem Oberleib nicht voraus zu schießen, muß der Kopf hoch gehalten werden. Der Lehrer hält entweder am Oberarm, oder vorn auf der Brust an der Jacke. Ebenso wird

b) die Grätsche rückwärts aus dem Stütz behandelt, wobei das Gesicht des Turners nach dem Barren zu gerichtet ist. Sie erfordert von Seiten des Turners und des Hülfegebenden noch mehr Vorsicht.

c) Die Grätsche vorwärts kann auch aus dem Knickstütz gemacht werden, so daß die Arme während des Grätschens sich strecken.

d) Die Grätsche in den Stütz ist die umgekehrte Bewegung von der vorigen. Hier geht der Turner durch einen Anlauf, oder wodurch die Uebung schwerer wird, aus dem bloßen Stande von außen herein grätschend in den Stütz.

9) Kehren und Wenden.

a) Die Stützkehre, oder richtiger der Stützwechsel. Der Turner ist im Stütz; er will nur den Stütz wechseln, d. h. jede Hand je auf den andern Baren aufsetzen, und erleichtert sich dieß dadurch, daß er sich hoch vorwärts schwingt und

beim Schwung sich umdreht. Es kann dieß auch im Knickstütz gemacht werden.

b) Die Wende und

c) die Kehre, entweder mit aufgelegten Armen oder aus dem Knickstütz.

d) Die Kehre in den Stütz. Der Turner geht (mit oder ohne Anlauf) von der Seite her mit Kehrschwnng in den Barren hinein in den Stütz.

e) Die Kehre und die Wende über beide Holme. Wie vorhin in den Barren hinein, und sogleich mit Wendeschwung jenseits wieder hinaus.

f) Die Wendekehre und

g) die Kehrwende, wie beim Schwingen Der Leib geht mitten im Wende- oder im Kehrschwung durch eine rasche Drehung in die entgegengesetzte, also im ersten Falle in die Kehr-, im zweiten in die Wendelage mit dem nöthigen Wechsel der Hände über.

10) Ueberschlagen und Rollen.

a) Ueberschlagen rückwärts, aber mit dem Unterschied von derselben Uebung auf der dritten Stufe, daß der Turner hier aus dem Stütz in den Hang geht, statt dort aus den aufgelegten Oberarmen. Zum Uebergehen der Hände aus dem Stütz in den Hang gehört Vorsicht; die Bewegung wird deßwegen besser ohne Schwung gemacht.

b) Ueberschlagen vorwärts aus dem Stütz mit gestreckten Armen; ist ebenfalls ziemlich schwer und verlangt deßwegen Vorsicht vom Uebenden wie vom Hülfegebenden.

c) Ueberschlagen aus dem Grätschsitz vorwärts. Die Arme werden über den Kopf gestreckt erhoben, schlagen, indem sie den Oberleib mit sich nehmen, zwischen den Holmen durch in den Barren hinein, und greifen von unten herauf zurück hinter dem Leib auf beide Holmen; jetzt lassen die im Grätschsitz gestreckten Beine los, und der Ueberschlag erfolgt in den Stand.

d) Ueberschlag aus dem Grätschsitz rückwärts. Ganz wie die vorige Uebung, nur in umgekehrter Richtung.

e) Ueberschlagen aus dem Knickstütz;

f) Ueberschlagen mit Knickwippen, also vom Streckstütz aus;

g) Ueberschlagen nach außen. Von der Mitte des Barrens aus, statt zwischen den Holmen vor- oder rückwärts, überschlägt der Turner über einen der beiden Holme hinüber in den Stand. Die Uebung wird mit gestreckten und gebogenen Armen gemacht.

11) Das Handstehen ergibt sich aus der Ueberschlagbewegung.

Wenn die Beine senkrecht über dem Körper stehen, hält die Bewegung inne, und der Turner erhält sich eine Zeit lang in dieser Stellung. Es wird aus dem Schwung (Wippen) gemacht oder aus dem Ueberheben. Bei der auf dieser Stufe bereits erworbenen Kraft und Fertigkeit, ist das letztere zwar das Anstrengendere, aber sicherere und schönere. In dieser Lage wird nun auch noch das Handeln oder

12) das Handgehen vorgenommen.

Das Schwebereck, die Streckschaukel und der Rundlauf.

Ich habe oben gesagt, daß Elias schon frühe das Reck durch den Triangel (eine in zwei oben zusammenlaufenden Tauen frei hängende Reckstange) erweiterte. Es war dieß ein vielleicht eben so glücklicher Fund, als der, durch welchen Gutsmuths früher auf das Reck selbst gekommen war. Denn es war eine wirkliche Erweiterung und Bereicherung der Uebungen, nicht etwa bloß durch Zugabe schwererer Bewegungen derselben Art, sondern dadurch, daß bei ihnen ein neues Moment, die freischwebende Lage der Unterstützungspunkte, hinzutrat. Dadurch bildeten sich mehrere neue und eigenthümliche Uebungen, es wurden ferner die bereits gegebenen einerseits schwieriger, weil sie mehr Aufmerksamkeit, Gewandtheit und Sicherheit verlangten, andererseits aber für diejenigen Turner, welche durch ihre an andern Geräthen schon erworbene Uebung diese Bedingung zu lösen im Stande waren, doch auch leichter, weil sie durch den Schwung, in welchen der Triangel sich leicht versetzen ließ, unterstützt wurden, endlich wurden sie durch dieselben Gründe elastischer, anziehender, ich möchte sagen, poetischer.

Da der Triangel oben an einem sich um sich selbst drehenden Ringe angebracht war, so konnte er seine Schwingungslinie nicht nur beliebig verändern, sondern er konnte auch in einen Kreisschwung gebracht werden. Daraus entwickelten sich nun abermals neue Formen des Uebungsgeräthes. Es war nehmlich für manche Uebungen wünschenswerth, daß die Richtung des Schwungs nicht wechselte, sondern daß dieser eine feststehende gerade Linie beschrieb. Um dieß zu erreichen, wurden die Taue an zwei getrennten Punkten aufgehängt. Dadurch wurde die Verbindungslinie dieser Punkte die feststehende Achse der Schwingungen, und so erhielt man

das Schwebereck, bei welchem dann eben die Kreisbewegung wegfiel.

Da ferner bei diesem wie beim Triangel, nicht blos wie beim feststehenden Reck die Stange die Unterstützungspunkte hergab, sondern die Hände zu manchen Uebungen auch die Taue faßten, und dadurch weitere eigenthümliche Stützpunkte gewannen, so lag es nahe, dadurch auf eine von dem Barren entlehnte Einrichtung überzugehen. Wie dieser nehmlich, als eine Art Doppelreck, jeder Hand seinen eigenen und von dem andern unabhängigen Unterstützungspunkt gibt, so befestigte man jetzt an die — nicht mehr durch eine Stange verbundenen — Taue je einen Ring oder besser einen Bügel, welcher jedem Arme seinen besondern Stützpunkt gab, und in welchen diese nicht bloß in den Hang, sondern auch in den Stütz gehen konnten; so entstand die Streckschaukel, oder von den schwebenden Ringen genannt, der Ringschwebel.

Die Kreisschwingungen, als besonders anziehend, durften darum aber nicht aufgegeben werden, und man entlehnte für sie nun auch die Bügel. Dadurch erhielt man den Rundlauf im engern Sinne, oder den Kreisschwingel. War der das Tau tragende Ring ebenfalls an einem Querbalken befestigt, an welchem der Kloben, der ihn trug, sich um sich selbst bewegte, so konnte die Vorrichtung, wie der Triangel, nicht blos zu Kreisen, sondern auch zu gradlinigen Schwingungen benützt werden. Die Drehungsachse wird manchmal aber auch auf der Spitze eines senkrechten freistehenden Pfeilers angebracht, so daß sein Fußpunkt den Mittelpunkt des darum beschriebenen Kreises bildet, dann fallen natürlich die Querschwingungen weg.

Bei der Herstellung der hier bezeichneten verschiedenen Geräthe ist somit ein großer Spielraum gegeben, innerhalb dessen man sich theils nach dem Raume, theils nach dem von dem Alter und der Zahl der Turner, wie dem größeren oder kleineren Maaße der Uebungszeit abhängigen Bedürfnisse, theils endlich nach den zur Verfügung stehenden Geldmitteln richten, und den Turnplatz ohne wesentliche Beschränkung des Zweckes einfacher und sparsamer, oder auch vollständiger und reicher ausstatten kann. Alle drei oder gar vier Geräthe gestatten natürlich eine bequemere und vollständigere Ausführung aller hier möglichen Uebungen; der Triangel allein übrigens gibt auch schon alles Wesentliche.

Die Eigenthümlichkeit der Uebungen selbst ist nun bereits angedeutet worden. Sie nehmen, wegen des Schwankens der Stützpunkte, auch ohne Schwung und noch mehr wegen ihrer mächtigen Bewegung beim Schwunge weit mehr Aufmerksamkeit und schnelle Besonnenheit des Geistes, so wie mehr Geschmeidigkeit des Leibs in Anspruch, als die am feststehenden Reck und Barren; sie gewöhnen den Turner daran, auf schwankender Unter-

lage sich dennoch frei und sicher zu bewegen, und indem sie so zugleich ein Verwahrungsmittel gegen den Schwindel sind, erhalten sie auch für Bestehung mancher gefährlichen Aufgaben im Leben etwas sehr Praktisches; endlich sind sie vor allen anderen Uebungen geeignet, dem Körper Elastizität, und damit eine hochwichtige Eigenschaft zu geben. Mit Recht sagt deßwegen Obermüller, in seinen oben S. 96 genannten Turntafeln I. Heft, bei Gelegenheit des Restes, in welchem sich der Turner an der Streckschaukel in starken Schwung setzen soll: „Diese Uebung ist sehr zu empfehlen und oft zu wiederholen; denn sie ist leicht und angenehm, und biegt selbst die steifesten Rücken durch die bei jeder Schwingung erregte Centrifugalkraft auf eine elastisch sanfte aber nachhaltig kräftige Weise ein. — Diese Elastizität des Eindrucks, den jede weitgedehnte Schwingung hervorbringt, ist es hauptsächlich, wodurch sich die Bügelübungen (eben an der Streckschaukel) eigenthümlich zu ihrem Vortheil auszeichnen und sie vor Allem zu orthopädischen Zwecken empfehlen." — Daß sie einen eigenthümlichen Reiz für die Jugend haben, braucht kaum gesagt zu werden, denn wenn schon das einfache Schaukeln von jeher bei derselben in großer Gunst stand, wie viel mehr müssen diese turngerechten, scheinbar kühnen, zu kunstreichen Spielen ausgebildeten Schaukelübungen für dieselbe Jugend Anziehungskraft haben! Und wenn es endlich Uebungen sind, bei welchen der Leib seiner lästigen, ihn an den Boden heftenden Schwerkraft gewissermaßen entbunden zu sein scheint, und welche seinen Bewegungen etwas leichtes, etwas wahrhaft geflügeltes geben — und wer wäre, als Knabe, sei es auch nur in Träumen, nicht schon gerne geflogen — haben wir Unrecht, wenn wir sie die Poesie der Turnübungen nennen?

Aber wenn sich die Jugend nun eben um dieses ihres eigenthümlichen Reitzes willen gerne zu ihnen drängt, so darf doch nicht vergessen werden, daß sie, wenn sie gut, sicher und namentlich, was bei ihnen noch mehr als bei anderen Bedingung ist, wenn sie schön ausgeführt werden, und nicht in ein stümperhaftes Spiel ausarten sollen, was mit der Aufgabe des Turnens in geradem Widerspruche steht, und der Sache ihren Werth und zugleich eben jenen, ich möchte sagen poetischen Reiz entzieht, daß sie, sage ich, bereits eine gewisse Fertigkeit und Gewandtheit erfordern, und deßwegen nicht zu frühe angefangen werden dürfen. Die Zulassung zu ihnen sollte darum gewissermaßen als Preis eines rechten Turneifers und tüchtiger Leistungen behandelt werden, und nur am Ende einer gewissen, mindestens der zweiten Stufe am Reck und Barren, eintreten; dem Trägen und Nachlässigen aber gar nicht erlaubt werden. Dann würde man an diesen Geräthen lauter mustergültige und schöne Leistungen zu sehen bekommen, und sie müßten dadurch in der Geltung der Jugend nur um so mehr steigen, und

den Eifer, auch daran Antheil nehmen zu dürfen, steigern. Solche Preise aber, welche nicht in Belohnungen, sondern in dem Rechte höherer Leistungen bestehen, sind die wahren Preise für eine gesunde und tüchtige Jugend.

Welche Stufe übrigens das Recht dieser Zulassung begründet, wird jeder Lehrer nach den eigenthümlichen Verhältnissen seines Turnplatzes am besten selbst bemessen. Aus den obigen Gründen eignen sie sich besonders auch für die Turnkür, wo die freie Lust der Jugend sich in erhöhter Turnfreudigkeit ergeht, und ein solches durch Turntüchtigkeit erworbene Vorrecht am liebsten benützt. Will man den jüngeren Turnern bei der Turnkür und den Turnspielen einen Ersatz dafür geben, so benütze man dazu die sehr zweckmäßigen Hang- und Stemmschaukeln, welche Spieß für dieses Alter vorschlägt, und über welche deßwegen unten ein paar Worte gesagt werden sollen *).

Daß die Uebungen mit denen am feststehenden Reck und Barren großentheils nahe zusammentreffen und nur einzelnes Eigenthümliche haben, ist schon oben bemerkt worden. Ebenso ergibt es sich aus der Aehnlichkeit der verschiedenen bisher genannten Geräthe, daß auch die sämmtlichen an diesen Schwebe-Gerüsten vorgenommenen Uebungen unter sich selbst eine große Verwandtschaft haben, und zum Theil beinahe die nehmlichen sind. Da wir jedoch bereits eine ziemliche Turnfertigkeit, und zwar namentlich am Reck und Barren, als Bedingung dabei gestellt haben, und es für solche Turner einer ausführlichen Beschreibung nicht mehr bedarf, indem sie umgekehrt in der Selbsterfindung und der freien Uebertragung des bereits Bekannten und Geübten auf das Neue und Unbekannte einen eigenthümlichen Reiz finden, so haben wir in der nachfolgenden Beschreibung theils nur das Neue etwas ausführlicher geschildert, bei dem Uebrigen aber mit Andeutungen genug gegeben zu haben geglaubt, theils die Uebungen selbst nicht mehr nach Stufen geordnet, soferne es sich um keine Anfänger mehr handelt, die bereits geübteren Turner aber aus den bezeichneten Uebungen die für sie leichteren und schwereren ohne Mühe selbst herausfinden, wiewohl überdieß wenige darunter sein werden, welche einem Turner, der die dritte, oder auch nur die zweite Stufe am Reck und Barren hinter sich hat, noch schwierig sein dürften.

Als Vorzug dieser sämmtlichen Uebungen mag noch das angeführt werden, daß sie sich besonders auch für die Turnhalle eignen, soferne die Geräthe dort sogar sich noch einfacher und bequemer anbringen lassen, als im Freien.

---

*) Spieß, Turnbuch für Schulen. Erster Theil für die Altersstufe vom 6ten bis 10ten Jahre. 1846.

Das Geräthe.

Der Triangel, Fig. 16. Die Reckstange ist gegen 3 bis 4 Fuß lang, und 1½ — 2 Zoll stark. Die Länge der Taue hängt von der zu Gebot stehenden Höhe des Querbalkens ab, an den sie aufgehängt werden. In der Turnhalle wählt man am besten einen Querbalken der Decke selbst, auf dem Turnplatze eine Rahe des Klettergerüstes, oder wenigstens eine sich an einen der Pfeiler desselben anschließende. An diesem Querbalken wird ein senkrecht durchgehender, starker, eiserner Haken befestigt, in welchen das mit einem Ring endende Tau eingehängt wird. Der Ring muß da, wo das Tau in ihm hängt, mit Leder gefüttert, oder besser mit Schnüren umwickelt sein.

Das Schwebereck unterscheidet sich vom Triangel nur dadurch, daß die beiden Taue sich oben nicht vereinigen, sondern jedes besonders in starke, tief in den Balken eingelassene Haken eingehängt werden, welche, um das Durchreiben der Taue zu verhindern, ebenfalls mit Leder überzogen oder mit Schnüren umwunden sind. Die Reckstange steht bei dem Triangel wie beim Schwebereck in der Regel brusthoch.

Die Streckschaukel, Fig. 17 a. In ähnliche Haken werden statt der bloßen Taue nun zusammengesetzte Riemen eingehängt. Damit jedoch die Richtungslinie der Schwingungen dem Schwanken so wenig als möglich ausgesetzt ist, werden die Haken 5 — 6 Fuß auseinander gerückt, so daß die Riemen beim Gebrauch unten um ein ziemliches näher zusammenkommen, als oben. Da die Hauptübungen hier nun Schwungübungen sind, so ist es gut, wenn der Halbmesser des beim Schwung zu beschreibenden Bogens möglichst groß, d. h. die Riemen möglichst lang werden. Der Aufhängbalken sollte also 15—20 Fuß über dem Boden sich befinden. Die Riemen selbst bestehen aus zwei Stücken. Das Oberstück ist bloß bestimmt, das für die Zwecke der Uebungen eingerichtete Unterstück zu tragen, und darf also bloß die erforderliche Breite (etwa 1½ Zoll) und die gehörige Dicke haben, um stark genug zu sein. Es hat eine Schnalle, um höher und niedriger geschnallt werden zu können. Die Haken sind ebenfalls mit starkem Leder überzogen, da die Riemen sich in ihnen stark bewegen, und die Riemen sind da, wo sie in dieselben, so wie in die Unterstücke eingehängt werden, gefüttert, um desto länger auszudauern. Jedes Unterstück hat 3 — 4 runde, hölzerne, je einen Schuh von einander entfernte Quersprossen, als Stützpunkte für die Hände, und am Ende noch einen Bügel zu demselben Zweck. Die Sprossen sind etwa 4 Zoll lang, mit einem starken Zoll Durchmesser. Die eisernen Bügel sind etwas zugerundet und mit Leder überzogen. Ihre Höhe über dem Boden ist in der Regel Hüfthöhe. Um der starken Schwingungen

willen müssen im Freien die Pfeiler des das Streckschaukel tragenden Querbalkens tief eingegraben und durch Seitstrebebalken vor dem Schwanken geschützt werden. Zu diesem Zweck kann übrigens der Querbalken auch statt auf senkrechten Pfeilern auf einer Art von Bock, d. h. auf vier nach beiden Seiten hin, also nach Länge und Breite schief auseinander gehenden und somit strebepfeilerartig stehenden, starken Füßen ruhen.

Die Bahn ist gewöhnlich eben, besser aber, und es ist dieß bei mehreren unten vorkommenden Uebungen vorausgesetzt, ist es, wenn sie ebenfalls einen Bogen bildet, welcher dem von den Bügeln beschriebenen einigermaßen entspricht. Zu dem Ende wird sie in einer Breite von 3 — 4 Fuß in der Mitte bogenförmig ausgegraben, und gegen beide Enden hin um eben so viel ansteigend aufgeschüttet, so daß man dadurch ein Bogensegment erhält, dessen eines Ende den Anfang, das andere das Ende der Bahn bildet. Bei Uebungen, in welchen der Turner nicht nach jedem im Schwung beschriebenen Bogen wieder in den Stand auf den Boden zurückgeht, darf dieser Bogenschwung natürlich wohl größer werden, als die Bahn selbst. Damit der Turner beim Abschwingen nicht zu tief fällt, muß der Boden am Ende der Bahn wenigstens noch einige Schritte weit eben fortlaufen.

Der Rundlauf, Fig. 17 b. An einem durch einen Querbalken durchgehenden, oben wohl verriegelten, etwa einen Zoll dicken, unten mit einem starken Knopf endenden, eisernen Bolzen ist ein um denselben sich drehendes, eisernes Kreuz angebracht. Um seine Drehung zu erleichtern, wird auf den Knopf noch eine sorgfältig abgedrehte Messingplatte gelegt, auf welcher das Kreuz sich bewegt, die Reibung aber durch Einölen vermindert. Die vier Arme des Kreuzes bestehen aus ½ Schuh langen, abwärts gehenden, aber stark gekrümmten Haken, in welche die Riemen oder Taue eingehängt werden, so daß je zwei oder je vier Turner gleichzeitig, und, um sich das Gleichgewicht zu halten, je im Durchmesser des zu beschreibenden Kreises einander gegenüberstehend, sich üben. Die Arme müssen, um die gehörige Tragkraft zu haben, immerhin einen Zoll hoch und ½ Zoll breit sein. (In der Figur sind übrigens nur zwei Arme gezeichnet.) — Statt durch einen Querbalken zu gehen, kann der Bolzen aber auch in das obere Ende eines freistehenden 18—20 Fuß hohen Mastes eingelassen sein, so daß er aus diesem hervorsteht und das Kreuz sich dann auf seinem obern Ende bewegt. Dann ist der Mast der Mittelpunkt der Kreisbewegungen. Er muß mit gehöriger Sicherheit in den Boden eingerammt werden, und um die Riemen bequem einhängen zu können, mit Steigsprossen versehen sein, welche übrigens oben nicht zu weit vorstehen dürfen, um die freie Bewegung der Riemen nicht zu hindern.

Die Taue oder Riemen haben unten entweder je nur Einen

Bügel oder theilten sich in zwei Arme, deren jeder sich mit einem Bügel endigt. Diese Bügel müssen durch Länger- oder Kürzerschnallen oder auf andere Weise nach Bedürfniß höher oder niedriger gestellt werden können.

Die Uebungen.

Das Schwebereck
und
der Triangel.

Die an ihm vorzunehmenden Uebungen sind erstens solche, welche ganz in derselben Weise wie am feststehenden Reck geübt werden, hier aber um der Beweglichkeit des Geräthes willen, mehr Aufmerksamkeit und Sicherheit erfordern, und an deren schönen und gewandten Ausführung der Turner deßwegen auch seine bereits erworbene Turnfertigkeit erproben kann. Dahin gehören die verschiedenen Arten des Hanges, das Ziehklimmen, das Stemmen und Anmunden, das Hangeln, die meisten der vorgekommenen Wagen, ferner die Auf- und Umschwünge, also der Wellauf- und Umschwung, der Felgaufschwung und die Felge, der Mühlaufschwung mit der Mühle, die Brust-, Rücken- und Sitzwellen u. s. w. Die zweite Classe sind diejenigen, welche besonders dadurch etwas eigenthümliches erhalten, daß nicht bloß die Reckstange, sondern zugleich auch die Taue Stützpunkte des Körpers geben. Uebrigens sind alle Uebungen, welche während des Schwunges der Taue vorgenommen werden, hier absichtlich weggelassen, weil sie vorzugsweise an die Streckschaukel gehören, und sich, wenn man für diese keine eigene Vorrichtung hat, leicht auf das Schwebereck übertragen lassen. Hier ist nur von der zweiten Classe die Rede.

A. Uebungen, bei welchen beide Hände die Taue fassen.

1) Die Hocke. Der Turner ist im Hang vorlings und geht nun hockend in den Sitz oder wieder in den Hang rücklings. Ebenso mittelst
2) der Gaffel aus demselben Hang. So macht er auch
3) das Nest, indem er die Füße a) an die Reckstange, oder b) in die Taue da einhängt, wo sie an der Reckstange befestigt sind.
4) Das Anschultern. Aus dem Sitz läßt er sich in den Streckhang bis an die Schultern nieder, und erhebt sich wieder in den Sitz.
5) Ueberschlagen a) aus dem Sitz in den Sitz; b) aus dem Stand in den Stand; c) aus dem Stand in den Sitz.

B. Uebungen, bei welchen nur Eine Hand ein Tau,

die andere die Reckstange faßt. Die am Tau greift immer so hoch, daß sie über oder wenigstens neben dem Kopfe steht.

1) Die Hocke.

2) Das Ueberschieben aus dem Stande. Der Turner steht im Querstande am Ende der Stange, die rechte Hand greift hoch an das Tau, die linke an die Stange neben dem Tau; nun wirft er die Beine vorwärts, und geht auf der linken Seite der Stange unter der aufgreifenden linken Hand mit dem Leib über die Stange hinüber.

3) Der Umschwung um das Tau aus dem Sitz in den Sitz. Der Turner ist im Seitsitz, neben dem rechts liegenden Tau. Die rechte Hand faßt auf ihrer Seite neben dem Tau die Stange, den Daumen nach vorn, die linke über dem Kopfe das Tau, und nun schwingt sich der Turner, die Beine wagrecht gehalten, um dieses Tau als Achse, in einem vollen Kreisbogen so herum, daß er wieder in den Sitz kommt, den er verlassen hat.

4) Das Vorschweben. Der Turner ist mit der linken Hand im Stütz vorlings, aber nahe an dem rechts liegenden Tau, und faßt mit der rechten eben dieses Tau in der Höhe des Kopfes. Nun schwebt das rechte Bein rechts um das Tau vor, und geht wieder beinahe in einen vollen Kreisumschwung, bei welchem der Leib sich um seine Achse dreht, so weit zurück, daß es jenseits wieder über die Reckstange herüberschwebt und der Turner so in den Reitsitz kommt. Es ist ein Schraubenaufsitzen wie bei dem Schwingen.

5) Die Nadel. Anfang wie bei der vorigen Uebung, nur daß das rechte Bein beim Zurückschweben, statt einen Bogen zu beschreiben, nun zwischen dem Tau und dem linken Arme sich durchschiebt, und so in den Sitz kommt.

Sämmtliche Uebungen bei B. werden nach der allgemeinen Turnregel immer auch mit der andern Hand gemacht.

Die Streckschaukel.

Die an diesem Geräthe vorkommenden Uebungen werden gewöhnlich in zwei Hauptpartheien getheilt: die an den ruhenden Riemen, (oder: „auf der Stelle“), und die an den schwingenden (oder: „durch die Mitte“). Da jedoch die meisten derselben auf beide Weise gemacht werden können, und manche im Schwunge sogar besser und schöner sich machen, als auf der Stelle, so erscheint es zweckmäßiger, diese Eintheilung nicht als Haupteintheilung zu behandeln, sondern sie nur bei den einzelnen Uebungen anzugeben.

Auch hier gehen die Uebungen von dem Hang und dem Stütz aus.

I. Die Hangübungen, und zwar

A. An den ruhenden Riemen,

1) mit gestreckten Armen, wobei die Hände übrigens nicht in die Bügel, weil diese zu niedrig stehen, sondern in die Sprossen eingreifen.

2) Mit gebogenen Armen. Will man diese Uebungen ja mit Anfängern machen, so werden damit auch die verschiedenen Bewegungen der Beine, wie am Reck und Barren, das Spreitzen, Grätschen u. s. w. vorgenommen. Auf derjenigen Stufe aber, für welche wir oben den Anfang derselben bestimmt haben, fallen diese Elementarübungen natürlich weg. — Beide Arten von Hang (1. und 2.) können auch bloß mit Einem Arme gemacht werden.

3) Das Nest. Die Füße hängen sich in dieselben Sprossen ein, in welche die Hände greifen.

4) Der Abhang oder Schwebehang. Die Arme greifen außerhalb in die Sprossen, der Leib liegt gestreckt aufwärts zwischen den Riemen, der Kopf wird zurückgebeugt.

5) Der Kniehang.

6) Das Aufstemmen aus dem Hang in den Stütz, und wieder Niederlassen zuerst in den Knickstütz, und von diesem aus in den Hang. Die Uebung ist leichter, wenn sie an den schwingenden Riemen vorgenommen wird.

7) Das Heben der Beine.

8) Die Wage, welche übrigens auch aus dem Stütz, und ebenso aus dem Ueberschlagen gemacht werden kann, und zwar, wie beim Barren, die Brust aufwärts, und ebenso die Brust abwärts gekehrt.

B. An den schwingenden Riemen.

1) Durchschweben. Der Turner faßt am Anfang der Bahn die Sprossen zum Hang, mit gestreckten Armen, gibt sich durch einen Anlauf, während dessen er die Arme anziehen muß, weil sich bei demselben die Entfernung vom Aufhängpunkte verkürzt, und Abstoßen der Füße einen Schwung, erhebt sich zugleich in den Hang, und geht nun in diesem Schwunge schwebend durch die ganze Bahn hin, zuerst mit gestreckten, dann aber auch mit aufgezogenen Armen, und zwar beidemal indem die Beine

a) gestreckt niederhängen, oder

b) in die Hocklage aufgezogen, oder

c) wagrecht gestreckt sind, (sich im Hangsitz befinden), oder endlich

d) indem er den Leib, während dieser sich in den Hang hebt, so stark zurückwirft, daß er sich nach hinten möglichst hoch hebt, und dann während des Schwunges wieder vorwärts schwingt, Wippen.

Am Ende der Bahn angekommen, stößt er abermals ab, und macht entweder

a) in derselben Stellung, in welcher er den Schwung vorwärts gemacht hatte, nun auch den Rückschwung; oder

b) er dreht sich während des Abstoßens um, natürlich auch mit Wechsel der Hände, um den Rückschwung in der früheren Stellung, aber das Gesicht wieder in der Richtung des Schwunges vorwärts gekehrt, zu machen.

2) Im Abhang und im Kniehang kann bloß das einfache Schwingen der Riemen vorgenommen werden, die Uebung hat aber dadurch etwas Bedenkliches, daß durch das starke Schwingen das Blut nothwendig noch weit stärker in den Kopf getrieben werden muß, und dadurch leicht Nachtheile erzeugt werden können.

3) Das Nest wird während des Schwungs erst gebildet, indem der Turner aus dem Anlaufe wie oben, in den Hang geht und im Schwunge die Beine aufzieht, die Füße ebenfalls in die Sprossen einhängt, und den Leib durch Einziehen des Rückens vollends in die Nestlage bringt, in dieser aber das Schwingen fortsetzt.

II. Die Stützübungen, wobei die Hände in die Bügel fassen,

A. an den ruhenden Riemen. Der leichteste Stütz ist

1) der verschränkte. Die Riemen liegen hinter den Schultern, werden aber unter ihnen über die Hände vorgezogen und diese greifen nun mit nach vorn gekehrten Fingern in die Bügel, so daß sie vorn auf die Schenkel zu liegen kommen.

2) Der halbfreie Stütz. Die Riemen gehen vor den Schultern herab, die Hände greifen aber um sie herum vor und fassen die Bügel so, daß die Daumen in sie zurückgreifen, und die Finger abermals nach vorne liegen.

3) Der ganz freie Stütz. Die Riemen liegen vor den Armen, aber die Hände greifen von hinten in die Bügel, so daß sich der Leib also nicht mehr (wie bei 1. und 2.) an die Riemen anlehnen kann.

4) Das Handstehen aber mit gebogenen Armen, so daß die in den Bügeln stützenden Hände sich an die Schultern anschließen, der Leib gestreckt aufwärts geht, und der Kopf zurückgeworfen ist.

B. An den schwingenden Riemen können nun

1) die hier bezeichneten, einfachen Stützlagen bloß beibehalten werden, wobei nur zu bemerken ist, daß beim freien Stütz die Arme hinter den Leib zurückgelegt und dort die Hände an einander geschlossen werden, oder

2) können mehrere beim Vorschweben im Hang bezeichnete Uebun-

gen auch im Stütz gemacht werden, welche sich leicht von selbst herausfinden.

Gemeinschaftlich zu Hang und Stütz gehört

III. das Armabstrecken, das übrigens bloß an den ruhenden Riemen vorgenommen wird, und zwar, wenn es im Hang geschieht, immer mit aufgezogenen Armen, wenn im Stütz, nur im Knickstütz,

1) wechselarmig. Das Gewicht des Leibes legt sich auf den einen der, sei es im Hang oder im Stütz, tragenden Arme, und nun streckt sich der andere, seine Sprosse festhaltend, seitwärts wagrecht ab. Wie immer mit beiden Armen wechselnd. Anstrengender ist

2) das gleicharmige Abstrecken. Hier ist eine ganz wagrechte Haltung der Arme sehr schwer, und im Hang stehen die Schultern gewöhnlich etwas tiefer, im Stütz etwas höher als die aufgreifenden Hände.

IV. Das Niederlassen ist, wie das Armabstrecken, eine der Streckschaukel eigenthümliche Uebung. Im Stande stützen die Hände in den wie gewöhnlich nur hüfthohen Bügeln, und nun beugt sich der Körper, gestreckt

1) vorwärts, gegen den Boden, während die Beine sich auf die Fußspitzen auflegen, und zwar so weit, als die in den Bügeln fassenden Arme ihn hinabsinken lassen, wobei diese
   a) entweder seitwärts gebogen, oder
   b) ebenfalls gestreckt sind, und zwar auch vorwärts, so daß sie mit dem Leib eine gerade Linie bilden, oder seitwärts abgestreckt;

2) oder der Turner senkt sich aus dem Stande ebenso rückwärts gegen den Boden, mit den Füßen auf den Absätzen stützend, auch bis zur beinahe wagrechten Strecklage herab, und zwar abermals wie vorhin
   a) mit gebogenen Armen, wobei die Ellbogen an die Hüften anschließen, oder
   b) mit seitwärts, oder endlich
   c) mit rückwärts gestreckten Armen.

Aus beiden Lagen (a und b) richtet er sich ebenso wieder zurück in den Stand auf. Oder endlich

3) der Turner geht wechselnd aus einer Lage in die andere über. Aus dem Niederlassen vorwärts erhebt er den Leib dadurch, daß er die Arme aufzieht, und zugleich die Beine in die Hocklage bringt, so daß der Leib hockend über dem Boden schwebt, wirft nun die Beine durch rasches Ausstoßen vorwärts und kommt so in die zweite Lage, die Strecklage rückwärts, von da durch dieselbe Zwischenbewegung wieder in die Strecklage vorwärts, und so weiter.

V. Das Ueberheben und Ueberschlagen, und zwar aus dem Stand, dem Hang und dem Stütz, rückwärts und vorwärts.

A. An den ruhenden Riemen, wie beim feststehenden Barren;

B. An den schwingenden Riemen,

1) aus dem Stütz. Am Anfang der Bahn wird der Leib durch einen Anlauf und starkes Abstoßen der Füße in Schwung gesetzt, und in diesem Schwung das Ueberschlagen vorwärts gemacht, was aber so berechnet werden muß, und bei der vorausgesetzten Turnfertigkeit auch leicht geschehen kann, daß der Turner gerade am Ende der Bahn wieder in den Stand kommt. Dort stößt er rückwärts wieder ab, macht im Rückschwung ebenso das Ueberschlagen rückwärts und so fort.

2) Im Hange. Unterscheidet sich von dem vorigen nur dadurch, daß zwar wie dort auch mit Anlauf und Abstoßen begonnen wird, die Füße aber dann je nach Vollendung eines Schwungs und Ueberschlags nicht mehr auf den Boden kommen, um einen neuen Abstoß zu geben, sondern daß der Leib sich ohne dieses Abstoßen im Schwunge erhalten muß, und daß das Ueberschlagen nicht mehr wie oben in der Mitte der Bahn gemacht, sondern während des Vor- oder Rückschwunges nur eingeleitet, und je am Ende der Bahn selbst erst der eigentliche Ueberschlag gemacht wird. Auch kann so begonnen werden, daß zuerst an jedem Bahnende beidemal bloß vorwärts, dann bloß rückwärts, und erst als letzte Uebung abwechselnd, d. h. wie bei Nr. 1, am Ende der Bahn je vorwärts, am Anfang je rückwärts überschlagen wird. Durch dieses fortgesetzte Ueberschlagen erhält man Wellen.

In dieser sehr passenden Stufenfolge gibt sie Obermüller an, und nennt die letzte, welche offenbar die schwerste, aber auch schönste ist, die Achterwelle, von der einen liegenden Achter (∞) bildenden Linie, welche der Kopf oder eigentlich der ganze Leib dabei beschreibt.

Aus diesen Ueberschlägen, so wie überhaupt aus den Schwungübungen im Hang kann man in den Stand zurückgehen durch

VI. das Abschleudern. Die Bewegung ist ganz dieselbe, wie das Abwippen rückwärts und vorwärts am Barren, nur daß hier der Schwung natürlich um ein ziemliches stärker und weiter, aber damit auch schöner wird. Es sieht übrigens gefährlicher aus als es ist, und ein in den vorhergehenden Uebungen fertiger Turner wird es leicht und sicher machen.

Die Hülfe bei den Uebungen an den ruhenden Riemen ist im Ganzen dieselbe, wie am feststehenden Geräthe. Bei den schwingenden Riemen muß an beiden Enden der Bahn Jemand zur Hülfe bereit sein. Da übrigens bereits geübte Turner vorausge-

setzt werden, so können immer neben dem Lehrer abwechselnd Turner aus der Riege diese Dienste leisten.

Der Rundlauf.

Die Hauptübung besteht hier, wie schon der Name es bezeichnet, in einem durch Hängen in den Riemen unterstützten mannigfaltig gestalteten Kreislaufe, dessen Aufgabe aber die ist, theils durch dieses Hängen an den Armen, theils durch die mittelst des Laufens erzeugte Schwungkraft, und die dadurch gesteigerte Elastizität des Leibs den Gebrauch der Füße nicht nur zu unterstützen, sondern gewissermaßen, so weit möglich, geradezu entbehrlich zu machen, und, wie oben bemerkt worden, den Leib gleichsam von dem ihn niederziehenden Einflusse seiner Schwere zu befreien und seinem Laufe Flügel zu geben. Die letzte und höchste Leistung ist deßwegen die, im Kreise herumzuschweben, ohne den Boden zu berühren. Während bei der Streckschaukel die Ebene des beschriebenen Kreisbogens eine senkrechte war, ist sie hier eine wagrechte.

Leichte, elastisch-schwebende Bewegungen sind wesentlich dabei, und wie die Haltung des Leibes im flüchtigen Laufe, im schlanken Abschwunge u. s. w. die schönste ist, so muß gerade bei den Uebungen des Rundlaufs eben auch die Schönheit der Haltung und Bewegung am meisten hervortreten, und darauf denn auch die Aufmerksamkeit vorzüglich hingerichtet werden.

Voraus mag noch bemerkt werden, daß, wie schon oben gesagt wurde, die Uebungen am besten von mehreren, entweder Zweien oder Vieren, gemacht werden, welche sich im Durchmesser einander gegenüberstehen.

Um nun die Uebungen mit der verlangten Leichtigkeit und Schönheit ausführen zu können, und nicht durch die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Forderungen hinsichtlich der Haltung des Leibes im Allgemeinen, besonders aber des Hängens oder Stützens der Arme gehindert zu sein, werden diese Vorbedingungen am besten im Gehen eingeübt. Die Langsamkeit und Ruhe der Bewegung dabei gestattet es, die Aufmerksamkeit eben auf jene Anforderung zu richten, und das dabei Eingeübte dann auch um so gewisser bei den beschleunigten und schwierigeren Bewegungen beizubehalten. Dieß ist

a) die Stellung des Körpers. Der Turner steht in der Kreisbahn, das Gesicht vorwärts gekehrt, die Arme in den Bügeln, erhebt sich zugleich auf die Fußspitzen, hängt sich mit dem von den Riemen getragenen Oberleib etwas auswärts vom Kreise, um ihm bei der Bewegung einen stärkeren Schwung zu geben, und beginnt nun die Bewegung.

b) Die Haltung der Arme. Diese befinden sich in den

Bügeln entweder im Hang, welches die gewöhnlichste Haltung ist, oder theilweise auch im Stütz.

Im Hang fassen die Hände entweder beide Bügel, oder nur einen. Im letzten Falle greift die vom Kreismittelpunkt abgekehrte, äußere Hand in den Bügel mit gebogenem, an die Brust angelegtem Arm, die innere faßt den Strang oberhalb des Bügels in der Höhe des Kopfes. Oder es faßt nur die innere Hand den Bügel, und zwar mit gestrecktem, oder angezogenem Arme, oder endlich wird auch der Ellbogen in den Bügel gehängt (Unterarmhang) und die äußere Hand hängt entweder frei herab, oder stützt sich in die Hüfte.

Im Stütz greifen die Arme in beide Bügel, gewöhnlich aber nur der eine stützend, und zwar im Streck- oder im Knickstütz, der andere, äußere, wagrecht ausgestreckt, mehr im Hang; oder auch der eine im Stütz, der andere im Unterarmhang.

c) Die Bewegung der Beine. Diese ist entweder

das vorübende langsame Gehen, oder

das Laufen, und als Unterart desselben der Galopplauf, (durch dieses Laufen wird der Leib immer zuerst in den Schwung gesetzt); oder

das Hüpfen und Springen, und als besondere Art desselben der Baskensprung; und endlich

das Schweben, entweder mit gespreitzten Beinen, (der unmittelbare Uebergang aus dem Laufen in das Schweben), oder mit geschlossenen, oder mit wagrecht gehobenen Beinen, oder endlich mit zurückliegendem Leibe.

Der Baskenschritt muß um seiner Eigenthümlichkeit willen vorher für sich allein geübt, und deßwegen auch hier zum Voraus beschrieben werden. Er ist ursprünglich ein Tanzschritt, und gibt, gut ausgeführt, dem Leibe eine schöne, gleichsam wiegende Bewegung. Er besteht darin, daß jeder Fuß nicht bloß Einen Schritt, wie beim gewöhnlichen Gehen, sondern je nach einander zwei machen soll, und daß diese Schritte je rechts und links nach der Seite hin gemacht werden. Am einfachsten erklärt er sich aus dem gewöhnlichen Gehen. Das allgemeine Gesetz beim Gehen ist, daß das Weiterschreiten des einen Fußes durch das Niedersetzen des andern bedingt ist, indem der Leib sich auf den niedertretenden legt, und in demselben Augenblick der andere zum Weiterschreiten sich hebt. Dieses Gesetz gilt wie bei jedem Gehen, so auch hier. Da aber der eben niedertretende Fuß sogleich noch einen zweiten Schritt machen soll, so kann dieß nicht anders geschehen, als daß der andere dazwischen einen Scheintritt auf der Stelle macht. Die Sache gestaltet sich demnach so: Man nimmt an, der rechte Fuß habe sich so eben schreitend vor den linken (aber unmittelbar vor

ihn, in der beim Tanzen sogenannten dritten Stellung) gesetzt; der Leib legt sich also auf ihn, und der linke Fuß hebt sich gerade, wie wenn nun er seinerseits vorschreiten sollte. Allein der rechte muß erst seinen zweiten Schritt machen, der linke tritt deßwegen rasch wieder nieder, der Leib legt sich auf ihn, der rechte macht seinen Schritt seitwärts rechts, der linke folgt ihm nach und setzt sich eben so vor ihn, wie vorher der rechte vor ihm, dem linken, gestanden war. Nun beginnt die nehmliche Aufeinanderfolge auf dieser Seite, wie zuvor auf der andern. Der Leib hat sich nehmlich von selbst auf den zuletzt niedertretenden linken Fuß gelegt, und zugleich hat sich der rechte etwas gehoben, um fortzuschreiten. Allein da der linke erst noch seinen zweiten Schritt machen muß, tritt der rechte wieder rasch nieder, der linke schreitet links herüber, der rechte folgt ihm und stellt sich vor ihn, und so haben wir denn die Stellung, von der wir oben ausgegangen sind. In dieser Abwechslung geht nun die Bewegung fort. Wenn die Schritte, oder später Sprünge, schöne Bögen beschreiben und der Leib sich leicht und schön trägt, so bekommt die Bewegung wirklich etwas Schwebendes und Gefälliges.

Wir geben nun die Rundlaufübungen selbst.

1) Das Gehen. Zuerst wird von der oben bezeichneten Stellung aus anfangs im Hang mit beiden Händen, die äußere im Bügel, die innere am Strang, das Gehen in sorgfältiger schöner Haltung eingeübt, dann die übrigen Arten des Hangs und eben so des Stützes vorgenommen, und der Baskenschritt eingeübt, und zwar immer vorwärts und rückwärts. Aus dem langsamen Gehen erfolgt nun durch allmählige Beschleunigung der Uebergang in

2) das Laufen, und zwar ebenfalls in den verschiedenen Hang- und Stützarten, und nach den Vorwärtsübungen auch rückwärts.
   a) Zuerst mit leichten kurzen, dann mit größeren, immer weiter ausgreifenden, auf die Zehen sich hebenden und dadurch schwebenden Schritten. Dadurch kommt der Leib so sehr in den Schwung, daß er den Umkreis in immer wenigeren Schritten durchmißt. In diesem Schwung wird auch eine andere Veränderung des Laufes vorgenommen,
   b) der Scheinlauf, wobei nur noch Ein Fuß den Boden leicht berührt, der andere aber schwebend über ihm hingeht. Statt des gewöhnlichen Laufes wird auch
   c) der Galopplauf gemacht, besonders als Anlauf zum Schweben. Endlich kann als bloße Uebung zur Abwechslung auch noch
   d) das Walzen, ein Umdrehen des Leibs wie bei dem bekannten Tanzschritt, vorgenommen werden.

3) Das Springen. Die Stellung des Leibs und die Hal-

tung der Arme ist dieselbe, wie beim Laufen, nur daß der Stütz hier sich weniger mehr eignet, und im Hang die Arme, um den Sprung zu unterstützen, gewöhnlich sich demselben anpassend, sich strecken und wieder anziehen. Er beginnt mit kurzen hüpfenden Sprüngen und erweitert sich, wie das Laufen, zu immer weiteren und größeren. Wie das Laufen kann es ebenfalls

a) mit beiden Beinen abwechselnd, oder

b) nur mit einem und demselben, inneren oder äußeren Beine, oder

c) mit beiden geschlossenen Beinen gemacht werden. Das letztere wird durch Laufen eingeleitet, um dem Leib den gehörigen Schwung zu geben;

d) im Baskensprung, wobei eben die Seitenschritte in schwebendem Fortschreiten ausgeführt und dadurch recht groß und geschwungen werden.

4) Das Kreisschweben, eine Bewegung im Hang durch den ganzen Kreis, ohne daß die Füße den Boden berühren. Es ist die höchste Steigerung des Laufens und Springens. Der dazu erforderliche Schwung wird entweder durch Laufen, insbesondere den Galopplauf, oder Springen erzeugt.

a) Die erste Anwendung bildet sich aus dem Laufen 2 a, indem der ganze Kreis am Ende mit einem einzigen Schritt durchmessen wird, und das vorschreitende Bein also erst am Ende der Bahn den Boden wieder berührt. Der Schwung wird somit in der Schrittstellung mit weit spreitzenden Beinen gemacht;

b) mit geschlossenen Beinen;

c) mit wagrecht gehobenen. Dieses geht aus einem Galopplaufen seitwärts hervor, wobei das Gesicht sich dem Mittelpunkt zuwendet, und der Oberleib stark zurückliegt. Wenn der gehörige Schwung gegeben ist, stützen sich die Füße auf die Fersen, der Oberleib senkt sich noch tiefer und die Beine erheben sich geschlossen in die wagrechte Lage vorwärts. Aus der dadurch bedingten Bewegung, indem der Oberleib aus der dem Kreismittelpunkt zugekehrten Lage in die Richtung der Bahnlinie gewissermaßen zurückfallen muß, erhielt er in den Eiselen'schen Turntafeln den nicht sehr bezeichnenden, weil von einem bloßen Nebenumstande hergenommenen, Namen: Umfallen.

Die Hang- und Stemmschaukel (Fig. 18),

als Uebungsspiel für jüngere Turner.

Spieß gibt sie folgendermaßen an:

„Die Leiter ruht mit messingenen Ruthen auf einem eisernen,

halbzolldicken Eisenbolzen, der durch die Ständer der Schaukel gesteckt, das Höher- und Tieferstellen derselben möglich macht, so daß dieselbe Leiter zur Hang- oder Stemmschaukel benützt werden kann. Durch Verbindung von drei oder vier Leiterholmen kann eine solche Schaukel hergestellt werden, an welcher gleichzeitig vier oder sechs Knaben sich üben können. . . .

Um sich an diesem Geräthe nun zu üben, müssen die Knaben, im Hangen oder Stemmen gehalten, die Schaukelbewegung durch Abstoßen der Beine vom Boden hervorbringen. Dabei haben abwechselnd die obern und untern Glieder eine kräftigende Thätigkeit, und der ganze Leib kann in die verschiedensten Haltungen und Bewegungen (Hang mit gestrecktem Arm und gestrecktem Leib, der bei der Berührung des Bodens in das Sitzhocken niedergeht, — mit Grätschen der Beine, Knieschnellen, Anfersen — ferner im Oberarmhang, im Stütz, Schwingen der Beine u. s. w.) auf das Wechselvollste versetzt werden. Die Zeitdauer kann durch die Zahl der Auf- und Abschwünge geordnet werden."

Das Klettern.

Endlich nach langen Vorbereitungen kommen wir an die Uebung, welcher alle die zunächst vorhergehenden ihre Entstehung verdanken, wenn sie gleich sich zu einer solchen Selbstständigkeit ausgebildet haben, daß natürlich nicht mehr die Rede davon sein kann, sie irgend als bloße Vorbereitungsübungen für das Klettern zu betrachten. Von diesen Uebungen unterscheidet sich das letztere übrigens wesentlich dadurch, daß seine Aufgabe keineswegs mehr nur die bloß allgemeine und formelle ist, die körperliche Kraft und Gewandtheit zu bilden, sondern daß es den bestimmten, im Leben in allen möglichen Anwendungen vorkommenden und höchst wichtigen Zweck hat, den Turner unter den verschiedensten Bedingungen Höhen ersteigen und von Höhen herabkommen zu lehren. So ist es denn mit den Lauf- und Springübungen theils dadurch näher verwandt, theils durch den daraus sich ergebenden weiteren Umstand, daß seine Uebungen eben um ihres einfachen praktischen Zieles willen auch weit einfacher sind, als die am Reck und Barren, weil sie mit seiner durch weit einfachere Mittel zu erreichenden Lösung ihrer Aufgabe entsprechen, und damit gewissermaßen abgeschlossen sind. Freilich sind sie deßwegen auch nicht solche Lieblinge unserer Turner, wie jene. Zwar sollte man meinen, zu schwindelnden Höhenpunkten sich emporzuarbeiten, am hohen Tau leicht und rasch hinaufzuklettern, kühn und sicher, als ob's auf ebenem Boden wäre,

auf schwankem Maste zu stehen und gleichmüthig und schwindellos weit umher und tief herabzublicken, also etwas zu leisten, das gewöhnlich so Wenige vermögen, das alles sollte für die Jugend, die von jeher das Kühne liebt und nach Hohem strebt, auch in hohem Grade anziehen. Allein dieß ist bei weitem nicht so sehr der Fall, als man erwartet. Denn die Sache hat auch noch eine zweite Seite. Theils ist es nehmlich eben diese Einfachheit, welche ihr einen Theil ihres Reizes benimmt, theils aber auch ihre Schwierigkeit. Denn so leicht es ist, an der Stange und am Tau emporzusteigen, so viele Anstrengung erfordert das Klettern am Maste, so daß dieses als eine der schwersten Aufgaben des Turnens zu betrachten ist, und in der Regel deßwegen nur Wenige die rechte Beharrlichkeit und Ausdauer beweisen, um dieses Ziel zu erreichen. Aber in der That schon darum, weil es diese wahrhaft männliche Eigenschaft in Anspruch nimmt, sollte es um so weniger versäumt werden, und ich wiederhole deßwegen auch hier die Mahnung an Erzieher und Lehrer, dahin zu arbeiten, daß auch der wichtigen Uebung des Kletterns die gehörige Kraft und Aufmerksamkeit gewidmet und auch dadurch das Gleichgewicht der leiblichen Gesammtbildung gefördert werde.

Was nun die Behandlung der Uebungen und ihre Stufenfolge betrifft, so muß das, was Gutsmuths ursprünglich beabsichtigt hatte, ihnen ihre eigenthümlichen Vorbereitungsübungen zu geben, und ihre gewandte, sichere Ausführung dadurch zu bedingen, wenigstens in so weit beibehalten werden, daß — neben den allgemeinen Vorübungen ohne Geräthe — noch diejenigen Uebungen am Reck und Barren, welche eben von Gutsmuths zu diesem Behufe ersonnen worden sind, vorher tüchtig betrieben werden, und dadurch die erforderliche Muskelkraft und Elastizität der Arme und Beine wenigstens einigermaßen erreicht ist, ehe zum Klettern selbst übergegangen wird. Diese sind also das Hängen und Stützen auf die Dauer, und zwar in allen Arten von Hang und Stütz, das Ziehklimmen, das Anwunden und Anschultern, das Handeln in seinen verschiedenen Anwendungen, das Aufziehen der Beine u. s. w. Ferner das Sitzen auf der Reckstange und das Handeln im Reitsitz, weil der Turner auf dem Querbalken sich muß fortbewegen können, und endlich das Schweben, um das so wichtige Gleichgewichthalten bereits gewohnt zu sein. Alle diese Uebungen sind eigentliche Vorübungen für das Klettern, und nur mit ihnen läßt es sich mit Sicherheit anfangen und mit Erfolg forttreiben. Nichts aber ist, ich wiederhole es, hemmender und entmuthigender für die Jugend, als wenn sie ohne gehörige Vorbereitung an die Arbeit geht, und so in ihren Fortschritten überall durch Schwierigkeiten und Hindernisse aller Art hingehalten wird, während nichts mehr ermuthigt, und die rechte Lust und Freudigkeit erzeugt, als das

Gefühl, daß man Kraft und Mittel besitzt, Schwierigkeiten zu überwinden und rasch und sicher vorwärts schreitet. Der Knabe will seine Fortschritte fühlen und sich derselben freuen, und findet in ihnen eine größere Belohnung, als durch alle möglichen künstlichen Preise.

Hinsichtlich der Stufenfolge kann von methodisch erst aufzufindenden und abzugränzenden Stufen an den verschiedenen Geräthen, wie beim Reck und Barren, bei weitem nicht so die Rede sein, was wir oben beim Reck schon entwickelt haben. Die Stufen machen sich naturgemäß und deßwegen beinahe von selbst. Es handelt sich um das Ersteigen eines gewissen Höhenpunktes im Allgemeinen und dann in näherer Bestimmung um die Schnelligkeit, Leichtigkeit und Sicherheit, mit der es geschieht. Die Thätigkeit der Glieder dabei, die Bewegungen, die Uebungen sind von Anfang bis zu Ende so ziemlich immer dieselben; die Stufen selbst beruhen beinahe einzig auf der allmählig wachsenden Kraft und Fertigkeit, mit der dieselbe Uebung vorgenommen wird. Und so ergeben sich denn auch die Stufen im Ganzen so sehr von selbst, daß es einer besonderen Bezeichnung derselben beinahe gar nicht bedarf. Allerdings haben sich bei der allmähligen Entwicklung und Fortbildung der Turnkunst bei dem zumal durch Reck und Barren angeregten Erfindungsgeiste, so wie andererseits durch die immer mehr methodisch gewordene Auffassung und Behandlung der Sache, wie dieß namentlich der verdienstvolle Spieß gethan hat, auch hier mancherlei Abänderungen und Zusätze, Vorbereitungen und Steigerungen ergeben, und so auch theilweise methodische Uebergangsstufen sich gebildet, welche aber doch immer noch so einfach sind, und in ihrer Aufeinanderfolge sich so nahelegen, daß eine förmliche Vertheilung in Stufen kaum nöthig zu sein schien.

Eine andere Frage ist, ob die Uebungen an allen Geräthen gleichzeitig vorgenommen und gleichmäßig neben einander betrieben werden sollen? Die Erledigung dieser Frage ergibt sich theils von selbst aus der geringeren oder größeren Schwierigkeit derselben, nach welcher also z. B. das Mastklettern aus guten Gründen nicht mit dem Stangenklettern zugleich begonnen wird, theils aber auch, und dieß ist beim Klettern nicht zu übersehen, aus der Sicherheit und Gefahrlosigkeit der Uebungen. Es darf nehmlich nicht vergessen werden, daß das Klettern den Turner auf Höhenpunkte führt, theils an den einzelnen Geräthen unmittelbar, theils auf den Querbalken des Klettergerüstes, von welchen für den Ungeübten oder Leichtsinnigen die Gefahr des Herabfallens groß genug ist, die Folgen eines solchen Falles aber sogar tödtlich werden können. Nun ist schon oben (S. 231) davon die Rede gewesen, was Gutsmuths sehr richtig bemerkt: daß durch das Klettern nicht die Muskelkraft und Gewandtheit allein, sondern auch die

Nervenstärke geübt werden solle. Das erste allein könnte nöthigenfalls im bloßen Zimmer erreicht werden, denn durch eine einfache Vorrichtung könnte man dort den Turner am Tau die ganze Höhe eines Thurmes erklettern lassen, ohne daß er höher als einige Fuß über den Boden käme. — „Die Kraft, sagt Gutsmuths, die dreißigste Sprosse einer Leiter zu ersteigen, hat nahezu auch der Schwächste, nicht aber den Muth, oben zu stehen. Eine Fläche von 9 Quadratschuhen ist Jedem groß genug, um sicher darauf zu stehen; von derselben Fläche aber, wenn sie auf der Spitze eines Thurmes ruht, werden die meisten schwindelnd herunterstürzen, während der Schieferdecker auf dem Thurmknopf stehend, ruhig seine Flasche Wein trinkt. Könnte man jene Fläche mit seinem Besteiger täglich einen Fuß höher über den Boden rücken, so würde die Macht der Gewöhnung auch ihn vom Schwindel befreien.“ — Es handelt sich also beim Klettern darum, die bedeutenderen Höhen nur allmählig und unter dem Schutze der dadurch erreichten Gewöhnung und Nervenstärkung zu ersteigen, wodurch denn auch, in Verbindung mit der zugleich wachsenden Gewandtheit und Herrschaft über den Körper jene Gefahr vollkommen beseitigt wird. Es darf also mit den leichtesten Uebungen, d. h. mit denjenigen, welche am leichtesten und schnellsten auf die Höhe führen, dem Leitersteigen, entweder nicht begonnen, oder es muß dieses wenigstens an gewisse Bedingungen gebunden werden. Diese Bedingungen gibt nun das Klettern an Stange und Tau. Das Ersteigen beider fordert theils schon mehr Turnfertigkeit, theils und besonders mehr Anstrengung, als das Ersteigen der Leiter, und geht also weit langsamer. Dieses langsame Fortschreiten wird aber überdieß durch einen andern Umstand noch etwas weiter hinausgerückt, daß nehmlich der eifrige Turner nicht seine ganze Kraft zum Ersteigen verwenden darf. Denn es gilt als Hauptregel, und muß anfangs und so lange, bis der Turner die gehörige Fertigkeit, Schwindellosigkeit und dadurch Sicherheit erreicht hat, strenge darauf gehalten werden, daß er von der erreichten Höhe nicht etwa bloß herabgleite, sondern so wie er hinaufgegangen ist, auch wieder zurückgehe, d. h. also mit denselben Bewegungen und mit derselben Regelmäßigkeit und Sorgfalt. Er muß also einen Theil seiner Kraft immer auf das Herabgehen aufsparen, und dadurch werden seine Fortschritte noch etwas langsamer gehen. Während dieses nur allmähligen Wachsens der Höhen, die er erreicht, wächst aber nicht nur seine Kraft und Uebung, sondern er wird auf ihnen auch einheimisch, er lernt ohne Schwindel umher- und herabblicken, und gewinnt so stufenweise die verlangte Sicherheit. Das Aufsteigen an Stange und Tau muß also wenigstens als Maßstab für die anderen Uebungen behandelt werden, d. h. der Turner darf auch an den Leitern nicht höher steigen, als er es an der

Stange und dem Tau vermag. Unter dieser Bedingung mag dann immerhin auch mit dem Leitersteigen zugleich begonnen werden, zumal da gerade für dieses mancherlei kleine methodische Abänderungen aufgefunden worden sind, mit welchen der Anfänger einstweilen gehörig beschäftigt werden kann. — Sollte hie und da ein kräftiger Anfänger, der viel Turngeschick besitzt, die Höhe der Stange zu schnell erklimmen, ehe er noch die gehörige Uebung gegen den Schwindel erworben hat, so ist es Sache des Lehrers, diesem die entsprechenden Uebungsstufen zu bestimmen, und auf größeren Turnplätzen, wo der Einzelne dem Lehrer leichter entgeht, den Vorturnern bestimmte Verhaltungsmaßregeln darüber zu geben, oder besser, ihnen aufzutragen, daß sie in einem solchen Falle die Sache an ihn selbst bringen.

Das Hinaustreten auf die Querbalken (die Rahen) aber und das Fortrutschen auf ihnen darf nur geübteren Turnern gestattet werden.

Die Uebungen zerfallen nach der dabei vorkommenden Thätigkeit der Glieder und deßwegen theilweise auch nach den Geräthen in Steigen, Klettern und Klimmen, Begriffe, welche schon oben (S. 231) bestimmt worden sind.

Das Steigen wird an der schrägen und senkrechten Holzleiter, an der Strickleiter, an dem Sprossen- und Knotentau vorgenommen;

das Klettern an der senkrechten Stange, der schrägen oder Lehnstange, dem Euterbaume und dem Mast, sowie dem senkrechten und schräggespannten Tau;

das Klimmen an denselben Geräthen, so weit sie mit den bloßen Händen umspannt werden können, so wie an dem wagrechten Tau und der Klimmleiter.

Das Geräthe.

Fig. 19 a.

Schon in Gutsmuths Gymnastik, besonders aber in seinem „Turnbuche“, kommen beinahe sämmtliche Vorrichtungen vor, die wir jetzt haben; nur wenig Neues ist dazu gekommen, und auch Er hat sie an dem Klettergerüst sämmtlich vereinigt, einer Einrichtung, welche im Wesentlichen auch bisher überall beibehalten worden ist. Diese besteht nehmlich darin, daß ein oder einige vereinigte Querbalken (Rahen) auf zwei oder mehreren durch die Zahl der Rahen bedingten Pfeilern in einer entsprechenden Höhe ruhen, daß gewöhnlich einer von diesen Pfeilern der Mast selbst ist, und daß an den Rahen dann die übrigen Geräthe passend vertheilt sind. Jahn hat anfangs auch einige andere Zusammenstellungen, den Einbaum und Vierbaum, vorgeschlagen, man ist aber am Ende doch auf die eben bezeichnete Vorrichtung, als die ein-

fachste, wieder zurückgekommen. Durch diese Vereinigung erreicht man nicht nur den Vortheil, daß man sämmtliche, ohnedieß zusammengehörige Vorrichtungen am natürlichsten beisammen hat, sondern auch daß das Gerüste dadurch im Ganzen eine größere Festigkeit gewinnt, indem ein Geräthe immer die übrigen stützen und befestigen hilft, und daß endlich die Kosten wenigstens in etwas dadurch vermindert werden. Bei der Anordnung selbst sollte immer auf die möglichste Symmetrie Rücksicht genommen werden, denn wir sind es unserer Jugend schuldig, bei der Einrichtung und Ausstattung eines Platzes, den sie täglich besucht, auf dem sie sich heimisch fühlt, und der deßwegen so tiefe und bleibende Jugendeindrücke hinterläßt, auch dem Schönheitssinne einige Rechnung zu tragen, und deßwegen der Anordnung der Geräthe, zumal bei einem so bedeutenden Bauwerke, wie das Klettergerüst ist, auch eine dem Auge gefällige, möglichst schöne Einrichtung zu geben.

Auf kleinen Turnplätzen wird man sich mit Einer Rahe begnügen müssen, bei welcher denn eben der Mast den einen Pfeiler derselben bildet. Die Zahl der übrigen Geräthe, die an der Rahe angebracht werden, wird sich nach dem gestatteten Aufwande richten müssen. Das Nöthigste, um es hier gleich zu bezeichnen, sind, außer dem Mast, einige senkrechte Stangen von verschiedener Dicke, eine Lehnstange, ein Tau, das dann auch schräg gespannt werden kann, und eine Leiter. Man könnte zwar im Nothfall auch den Mast entbehren. Da er aber immer als Zierde, gewissermaßen als Wahrzeichen eines Turnplatzes, und sein Ersteigen als eine Preisaufgabe gegolten hat, und er eben zugleich die Stelle eines Pfeilers vertritt, also nicht viel mehr kostet als der Pfeiler selbst, so sollte er nirgends weggelassen werden.

Kann man etwas mehr verwenden, so ist das nächste eine Strickleiter und ein Enterbaum, und endlich das Knoten- und Sprossentau, die Hangelleiter, und endlich die Verdopplung der Geräthe.

In diesem Falle ist es wohlgethan, zwei Rahen zu benützen, die Pfeiler dann aber nicht mehr in eine gerade Linie zu stellen, sondern theils um der schöneren Form willen, theils wegen der größeren Festigkeit, sie in ein Dreieck zu setzen, um so mehr, weil dadurch dann zugleich ohne weiteren Pfeiler, und deßwegen mit geringen Kosten noch die dritte Rahe angebracht werden kann, welche dem Ganzen noch mehr Festigkeit gibt, und an welche dann die Streckschaukel oder der Rundlauf angebracht wird. Auf dem Stuttgarter Turnplatze habe ich schon vor 25 Jahren sogar vier Pfeiler mit vier ein Quadrat bildenden Rahen anlegen lassen.

Die Rahen sind 16—20′ über dem Boden erhaben, 6—8″ breit und 8—10″ hoch, und oben abgerundet, übrigens müssen auch die unteren Kanten abgestumpft sein. Ihre Länge richtet sich

nach der Zahl der anzubringenden Geräthe, indem für die Uebungen an denselben immer noch der gehörige Raum bleiben muß, so daß sich die Länge etwa zwischen 18 und 24' bewegen wird.

Der Mast steht entweder an dem einen Ende der Rahe, oder bei zwei Rahen bildet er den Verbindungspunkt derselben. Er ist mindestens 30' hoch, kann aber auch bis zu einer Höhe von 60' steigen. Je nach dem Verhältniß seiner Höhe über der Erde ist er 4—7' tief in die Erde eingegraben, und stark befestigt. Er ist ganz glatt gehobelt. Einige Fuß unter dem obern Ende ist gewöhnlich ein Kreuz eingezapft, als Ruhepunkt nach dem Ersteigen; diesem muß dann aber jedenfalls noch durch eiserne Bänder, welche zur Vorsicht die ganze Länge des Kreuzes haben, mehr Festigkeit und Dauer gegeben, auch muß es jährlich, besonders nach dem Winter, immer wieder gehörig untersucht werden. An dem Maste läßt sich, wenn die Kosten es gestatten, auch noch ein bedeutend längeres Klettertau und eine eben so lange Stange anbringen, indem man statt des Kreuzes nur Einen Querriegel von starkem Fichten- oder Eichenholz anbringt, der nach beiden Seiten 3' von dem Mast absteht, und 2—3'' Zoll stark und 4'' hoch ist. Er geht durch den Mast durch, ist oben ebenfalls nach seiner ganzen Breite und Länge mit an den Mast stark angeschraubten eisernen Bändern belegt. Durch Strebhölzer wird er von beiden Seiten noch besonders getragen. An dem einen Ende wird in einem starken Haken, der mit besonderer Vorsicht befestigt ist, und deßwegen auch durch das eiserne Band durchgeht, das Tau eingehängt, auf der andern in ein eisernes Band die Stange eingeschoben. Diese darf unten, um noch als Stange zu dienen, nicht über 5'' stark, und braucht nur 1' tief in den Boden eingelassen zu sein. Um nun das Tau bequem einhängen zu können, wird 4—5' unterhalb dieses Querriegels noch ein Zweiter, etwas kürzerer angebracht; ein geübter Turner erklettert die Stange, tritt auf den untern Querriegel hinüber, auf welchem er sich an den oberen Strebehölzern bequem halten kann, und zieht nun das Tau, welches an einer von ihm mit heraufgebrachten leichten Leine befestigt ist, herauf *).

Die übrigen senkrechten Stangen werden an der Rahe angebracht, gehen oben je durch ein an derselben angeschraubtes eisernes Band, und sind etwas weniges in den Boden eingelassen. Da sie verhältnißmäßig wohlfeil sind, so sollten auf jedem Turnplatze einige von aufsteigender Dicke (1½—3''), und wenn es an-

*) Diese zweckmäßige Doppelvorrichtung ist aus: „Walter, der Schul-Turnplatz, oder Anleitung zur zweckmäßigen und billigen Einrichtung eines solchen. Barmen 1846. Langewiesche.“ entlehnt, aus welchem auch die Aufstellung der drei Pfeiler in einem Dreiecke der Hauptsache nach entnommen ist.

geht, endlich auch wenigstens Eine Doppelstange, d. h. zwei, nur 2½—3' von einander entfernte Stangen angebracht sein.

Die Lehnstange, je nach der Höhe der Rahe 3, 4 bis 5" Dicke am untern Ende. In den Boden wird sie ebenfalls eingegraben, oben geht sie durch ein eisernes Band, über welches sie aber um 1' hinausragt. Um den Winkel, unter dem sie angelehnt wird, und der natürlich kein streng bestimmter ist, wenigstens innerhalb gewisser Gränzen festzustellen, wird gewöhnlich als Regel angegeben, daß ihre Länge zwischen den beiden Anlehnungspunkten um ⅕tel mehr betragen müsse, als die senkrechte Höhe des Gerüstes. Bei 20' Höhe müßte sie also 24' Länge, und wenn sie 1' tief eingegraben sein und die Rahe um 1' überragen soll, etwa 26' lang sein.

Die Leitern.

Die schräge Leiter muß natürlich stärker gebaut sein als die senkrechte. Ihre Höhe wird nach demselben Verhältniß bestimmt, wie bei der Lehnstange. Die Leiterbäume (Holme) sind je nach der Höhe des Gerüstes 4—5" im Durchmesser und 2½" stark, aber abgerundet, der innere Abstand der Holme beträgt etwa 14", der der Sprossen 7—8". Sie ist oben mit eisernen Klammern befestigt, und wird unten am besten in die Vertiefungen einer in den Boden gelegten Schwelle eingestellt.

Die senkrechte Leiter darf etwas schwächere Holme haben, ist sonst aber eingerichtet und befestigt wie die vorige. Reicht es nicht zu zwei Leitern, so kann die schräge natürlich nach Bedürfniß auch senkrecht gestellt werden. Die Sprossen der Leitern müssen von Zeit zu Zeit sorgfältig untersucht werden.

Die wagrechte oder Klimmleiter. Sie ist nur 14 bis 15' lang, der Abstand der Holme etwa 14", der der Sprossen 1', die Holme 4". Sie ist 6—8' über dem Boden erhaben. Am besten wird sie an einem der Pfeiler des Klettergerüstes befestigt, an dem andern auf einem aus zwei Pfeilern bestehenden Gerüste aufgelegt. Diese Pfeiler sind durch zwei Querriegel verbunden, von welchen der untere zugleich als Austritt dient. Um sie höher und niedriger stellen zu können, sind durch die Pfeiler und die Leiterholme, 1 Fuß von einander abstehend, starke Löcher gebohrt, durch welche ein eiserner Bolzen gesteckt und so die Leiter gestellt wird. An dem Mast aber werden je in derselben Höhe starke Querriegel eingelassen und angenagelt, mit Vertiefungen für die Leiterholme, auf welche diese dann eingelegt werden.

Der Enterbaum. Seine Länge ist dieselbe wie bei der Klimmleiter, seine Höhe 5", seine Breite 3". Oben ist er ganz abgerundet, unten sind die Kanten abgeflacht. Er wird, wie die Hangelleiter, an einen Pfeiler angelehnt, in welchen er etwa 10' über dem Boden eingezapft ist. Am andern Ende ruht er auf

einem 5' hohen, in den Boden eingegrabenen und in ihn (den Unterbaum) eingezapften Pfosten.

Das Tau, ist 1¼'' stark und oben mit einer starken Oese zum Einhängen in den Haken versehen. Es darf — aufgehängt — den Boden nicht ganz berühren, was überhaupt von allem Tauwerke gilt. Walter in seiner vorhin genannten Schrift räth, die Oesen sämmtlichen Tauwerkes mit Eisen zu füttern. Bei beschränkten Mitteln wird das große Tau am Mast weggelassen, und bloß an der Rahe eines angebracht. Im andern Falle aber bringt man außer dem großen Tau noch an einer Rahe ein Doppeltau (wie die Doppelstange), d. h. zwei Taue von derselben Stärke, wie das größere, 2 Fuß von einander entfernt an.

Um den Anfänger lange, aber nicht hoch steigen zu lassen (siehe unten), wird an einer Rahe eine Rolle angebracht, über welche das große Tau gelegt wird, und das der Lehrer in der Hand behält. Fängt nun der Turner am andern Ende an zu steigen, so läßt der Lehrer allmählig nach, so daß der Turner sich bloß einige Fuß hoch über den Boden erhebt.

Das Wipptau ist ein gewöhnliches Klettertau an einer schwankenden Stange, der Wippe, befestigt. Zu dem Ende läßt man (Fig. 19 a) die Rahe um 6—8' über einen Pfeiler hinausgehen. 2 Fuß unterhalb der Rahe wird eine 15 Fuß lange, recht elastische Stange von der erforderlichen Tragkraft in den Pfeiler eingelassen, und erhält in einer Entfernung von etwa 4 Fuß noch eine zweite Unterstützung durch einen von der Rahe herabgehenden eisernen Träger, in dessen Ring sie liegt. Von hier an also noch etwa 11' weit hat sie keine Unterstützung mehr und wird daher durch eine an sie gehängte Last in starkes Schwanken versetzt. An ihrem Ende nun wird das Tauwerk, sei es das gewöhnliche Klettertau oder die Strickleiter u. s. w., aufgehängt. Um der Wippe mehr Sicherheit zu geben, wird sie vom Ende der Rahe aus noch mit einem Strick befestigt, der aber locker genug ist, um noch jede Schwankung zuzulassen.

Das Knotentau, ist ¾'' stark und in einer Entfernung von je 1' gewöhnlich mit birnförmigen, aus hartem Holze gedrechselten Knoten versehen, welche unten, um sie vor dem Zerspringen zu sichern, mit eisernen Ringen umgeben sind. Unter jedem hölzernen Knoten wird das Tau selbst in einen Knoten geflochten, auf welchem der erstere aufliegt. Einfacher und beinahe zweckmäßiger ist es, die hölzernen Knoten wegzulassen, und das Tau selbst in der angegebenen Entfernung bloß in Knoten zu schlingen.

Das Sprossentau. Wie das vorige, nur daß es statt der Knoten, hölzerne, gut abgerundete Sprossen von 1½' Länge und 1¼'' Dicke hat. Diese werden durch das Tau gesteckt, das deßwegen aus zwei, oder noch besser, wie Walter räth, um noch

stärker zu tragen, aus vier Strängen besteht, und werden dann mit Bindfaden befestigt. Um die Sprossen vor dem Hin- und Hergleiten zu sichern, werden sie in der Mitte, wo sie durch das Tau gesteckt sind, leicht vertieft.

Die Strickleiter. Ihre Taue sind gegen 1'' stark, die Sprossen entweder von Holz, wie beim Sprossentau, was die bequemere Art ist, oder ebenfalls Stränge, wodurch sie schwieriger zu besteigen wird. In diesem Falle bekommt sie blos oben, mitten und unten je eine Holzsprosse. Die Holzsprossen werden durch die Taue ebenfalls durchgesteckt, und deßwegen ist es zweckmäßig, daß die Taue auch viersträngig sind. Sie wird an Oesen ebenfalls in Haken eingehängt, und hängt frei herab, ohne den Boden ganz zu berühren, denn im Schwanken liegt eben eine Schwierigkeit des Kletterns. Uebrigens muß dem Seiler aufgegeben werden, dafür zu sorgen, daß die Strickleiter und das Sprossentau so wenig als möglich sich drehen und verschränken, was gar gerne geschieht, und die Uebungen dann sehr erschwert.

Als Vorsichtsmaßregel für alles Tauwerk mag hier noch empfohlen werden: dasselbe immer an trockenen Orten, also nicht durch Legen, sondern mehr durch Hängen, aufzubewahren, um es vor dem Morschwerden zu sichern, und es namentlich nach längerem Liegen immer zuvor durch einen Ziehkampf zu prüfen.

Was nun die Vertheilung der Geräthe betrifft, so nehmen wir ein Gerüste mit drei im gleichseitigen Dreieck gestellten Pfeilern, und somit drei Rahen an. Hier ist am Mast selbst, als dem Hauptpfeiler, noch das große Tau und die große Stange angebracht, so daß das Tau vor dem Mast, die Stange hinter ihm, also innerhalb des Dreiecks, steht. Ueber einem der beiden Hinterpfeiler verlängert sich die Rahe und trägt die Wippe; von dem andern Hinterpfeiler aus, auch in der Richtung der Rahe, gleichsam als ihre Verlängerung um der Symmetrie willen, geht der Enterbaum aus. An denselben Pfeiler legt sich die Lehnstange an, an den gegenüberstehenden die Klimmleiter, aber natürlich so, daß sie mit der Rahe einen rechten Winkel bildet. In die Mitte beider Seitenrahen kommt an die eine die schräge, an die andere die senkrechte Leiter, und die übrigen Geräthe vertheilen sich leicht vollends an ihnen. Die dritte, hintere Rahe ist bloß für die Streckschaukel und den Rundlauf bestimmt. Will man bei einer Höhe der Pfeiler von 20' für die kleinen Stangen einen minder hohen Befestigungspunkt, so stemmt man etwa in der Mitte zwischen beiden Pfeilern noch einen schwächeren ein, der bloß bestimmt ist, ein leichteres zwischen ihm und einem Hauptpfeiler liegendes Querholz zu tragen, etwa bloß 15' hoch, an dem dann einiges kleinere Geräthe angebracht werden kann.

In der beigegebenen Zeichnung ist bloß Eine Seite des Drei-

[illegible] mit Einer Rahe angegeben, wie es sich auf den gewöhnlichen Turnplätzen meist machen wird. An dem einen Ende der Mast mit dem großen Tau und der großen Stange, welche aber in diesem Falle so stehen müssen, daß der Querriegel, an welchem sie befestigt sind, mit der Rahe rechte Winkel bildet. Am andern Ende das Wipptau. In der Mitte die schräge Leiter und ihr gegenüber die Lehnstange, damit sie, wenn man nur Eine Rahe hat, dem Gerüste gegenseitig als Strebepfeiler dienen; dann die kleinen Stangen u. s. w. Um des Raumes willen sind der Enterbaum und das Hangelreck (19 b u. c) auf der Seite besonders gezeichnet.

Alles Geräthe, was in die Erde eingegraben werden muß, wird gewöhnlich gebrannt oder getheert, um es vor Fäulniß zu schützen. Walter erklärt es aber nach längeren Erfahrungen für werthlos, soferne die Feuchtigkeit doch eindringe, und es sich gewöhnlich dann ergebe, daß beim Ausgraben wohl die äußere verkohlte Rinde noch erhalten, innerhalb derselben aber das Holz dennoch verfault sei. Dagegen müssen die oberen Enden des Mastes und der stärkeren Stangen mit Blech bedeckt werden, um das Eindringen der Nässe zu verhindern.

Ebenso hat man sich allmählig immer mehr überzeugt, daß eine andere Sicherungsmaßregel gegen die Einwirkung der Luft und Feuchtigkeit, wenn auch zunächst allerdings weit kostspieliger ist, dennoch durch die bedeutend längere Erhaltung der Geräthe sich mit Zinsen wieder ersetzt: es ist das Anstreichen mit einer Oelfarbe. Spieß räth dabei, „daß alles Trageholz eine dunklere Farbe erhalte, welche von der helleren des Greifholzes, der Leitern, Kletterstangen, dann auch bei den übrigen Turngeräthen, z. B. der Reckstangen und Barrenholmen, absteche. Bei den Kletterstangen und Reckstangen müsse die Vorsicht gebraucht werden, daß dieselben, noch ehe sie der Sonne und dem Wetter ausgesetzt werden, alsbald nach ihrer Bearbeitung (aus trockenem Holze) ihren vollständigen Anstrich erhalten.“

Was nun endlich die Einrichtung in der Turnhalle betrifft, so ist hier ein vollständiges Klettergerüst freilich nicht möglich, aber ja auch nicht nöthig. Dagegen sind die Vorrichtungen von der Art, daß auch im beschränkten Raume am Gebälke der Halle oder an der Decke des Saales leicht wenigstens einige Stangen und einiges Tauwerk aufgehängt werden kann, so wie sich auch ziemlich leicht eine schräge Leiter oder gar eine Klimmleiter anbringen läßt. Uebrigens hängt dabei so viel von den Umständen ab, daß sich auf das Nähere kaum eingehen läßt. Erst wenn die Turnhallen einmal allgemeiner werden, und dadurch sich über Größe, Kosten, Einrichtung u. s. w. gewisse Erfahrungssätze allmählig ergeben

haben werden, können auch in den Turnlehrbüchern bestimmtere Rathschläge und Anweisungen über ihre Einrichtung ertheilt werden.

Die Uebungen.

I. Das Steigen.

Es ist zum Voraus dabei zu bemerken, daß die folgenden Uebungen nicht bloß vom Hinaufsteigen gelten, sondern immer auch das Herabsteigen gleichmäßig geübt werden muß.

A. An der obern Seite der schrägen Leiter, und an der senkrechten Leiter, was meist nur eine unbedeutende Erschwerung ist.

1) Das gewöhnliche Steigen mit einigen einfachen Abstufungen.

Zuerst geht immer das nehmliche Bein um eine Sprosse vor, und ebenso greift dann seine gleichnamige Hand in Kopfhöhe um eine Sprosse höher, und die andern folgen ebenso nach;

dann wechseln sie ab, also rechte, linke u. s. w.;

dann wechselbeinig übergreifend, d. h. jedes Bein mit seiner Hand greift je um eine Stufe weiter vor als das andere, und muß also jedesmal eine Zwischenstufe überschreiten.

Als übende Abwechslung kann auch in der Sitzhocke gestiegen werden;

oder kann der gestreckte Körper, während die Hände stehen bleiben, sich steigend in die Sitzhocke zusammenziehen, wobei am Ende auch die Arme aufgezogen werden, oder während die Füße feststehen, der Leib eben so heruntergehen.

Das Steigen kann hüpfend mit geschlossenen Beinen von Sprosse zu Sprosse behandelt werden, wobei dann die Hände ebenfalls gleichhandig um je eine Sprosse weiter greifen.

Zur Abwechslung können bei allen diesen Uebungen die Hände statt auf den Sprossen auch auf den Holmen aufgreifen.

Endlich als Erschwerung greift immer nur Eine Hand dabei auf, die andere bleibt frei.

Eben bei diesen sämmtlichen Anfängerübungen muß nun die oben schon erwähnte Vorsichtsmaßregel angewendet werden, daß der Anfänger angehalten wird, auf einer gewissen Höhe sich auf die Leiter nieder zu setzen und umher und herab zu blicken, um sich an dieses Verweilen auf Höhenpunkten zu gewöhnen und vom Schwindel zu befreien. Ist er zum Schwindel besonders geneigt, so läßt man ihn dieß anfangs auf geringeren Höhen vornehmen,

und nur allmählig höher gehen. Es muß noch einmal daran erinnert werden, daß auf größeren Turnplätzen, wo der Lehrer seine Aufmerksamkeit sehr zu vertheilen hat, die Vorturner gerade über solche wichtige Vorsichtsmaßregeln besondere Vorschriften erhalten müssen.

2) Die bisherigen Uebungen werden auch rücklings und ebenfalls auf und ab gemacht. Die Hände greifen dabei entweder neben dem Körper in die Sprossen oder in die Holme ein, oder, wenn an der senkrechten Leiter gestiegen wird, über dem Kopfe, oder auch drittens die eine oben, die andere neben.

3) Während des Auf- und Absteigens wird das Umkehren geübt.

4) Die höchste Stufe der bisherigen Uebungen ist das Steigen ohne Gebrauch der Hände, Freisteigen. Eine wichtige und nach Umständen sehr praktische Uebung. Als Vorübung gehört bereits eine ziemliche Fertigkeit in Haltung des Gleichgewichts dazu, die aber um so mehr vorausgesetzt werden darf, als die Schwebeübungen ja vorzugsweise Anfängerübungen sind. Es gelten also dabei dieselben Regeln wie beim Schweben. Vor allem Ruhe, Stetigkeit und gute Haltung des Körpers. Anfänger suchen durch einen schnellen Wechsel der Stützflächen sich zu helfen, und dieß hält allerdings den Sturz einen Augenblick auf, meist aber nur, um ihn um so gewisser herbeizuführen, während umgekehrt bei langsamen stetigen Bewegungen das Gleichgewicht weit sicherer erhalten oder auch wiederhergestellt wird, zumal wenn man, nicht auf derselben Sprosse stehend, sondern während die Füße auf zwei verschiedenen Sprossen ruhen, einen Augenblick inne hält. Der geübte Turner geht auf der Leiter am Ende mit derselben Ruhe wie auf einer Treppe, und es gewährt für den Zuschauer eine eigenthümliche Befriedigung, seine völlige Sicherheit zu beobachten, und sich daraus die äußerst wichtige Anwendung derselben bei gefahrvollen Lagen des Lebens zu berechnen.

B. Steigen auf der Seite der Leiter, so daß ein Holm zwischen den Armen und Beinen liegt, und somit der eine Arm mit seinem gleichnamigen Beine oben, die anderen unten aufgreifen. Es wird dabei theils

1) das Steigen selbst geübt, theils, was wichtiger ist und zu was es nach Umständen als Vorübung dient,

2) das Ausweichen, indem man beim Steigen auf der obern Seite, um einen andern mit voller Bequemlichkeit vorübergehen zu lassen, auf diese Art auf die Seite tritt.

C. Steigen an der untern Seite der schrägen Leiter.

1) Es wird so ziemlich mit denselben Abwechslungen getrieben, wie

die vorigen Uebungen, nur natürlich immer mit Gebrauch der Hände. Hieher gehört denn aber auch

2) das Uebergehen von einer Seite auf die andere, was durch die vorige Uebung (B) eingeleitet ist, sowie, wenn zwei Leitern nebeneinander stehen, von einer Leiter auf die andere.

D. Steigen an der Strickleiter. Diese hängt in der Regel frei. Will man sie senkrecht oder schräg spannen, so unterscheiden sich die Uebungen gar zu wenig von den bisherigen, und wir lassen dieß also lieber ganz weg. Uebrigens wiederholen sich auch an der freihängenden Strickleiter meist nur die bisherigen Uebungen, nur daß ihre Schwierigkeit sich vermehrt. Da die bei dem leichtesten Druck nachgebende Leiter den stemmenden Beinen überall ausweicht, so werden die Stufen, auf denen die Füße aufstehen, bei Ungeübten gewöhnlich so weit nach vorn hinaus geschoben, daß die Beine dadurch ihre Unterstützung gewissermaßen verlieren, und die ganze Last des Leibs auf die hängenden Arme übergeht. Es ist deßwegen vor Allem andern an den untern Sprossen die möglichst senkrechte Haltung des Leibs einzuüben, und dieser an eine ruhige und sichere Stellung und Bewegung zu gewöhnen, dann geht das Steigen selbst leicht. Beim vorlings Steigen greifen die Hände in die Taue, rücklings oberhalb des Körpers in die Sprossen.

E. Steigen am Sprossentau. Der Turner faßt mit beiden Händen eine ziemlich hohe Sprosse, geht in den Hang, zieht den Leib hoch hinauf und bringt ihn, die Beine grätschend, in den Kniehang auf dieselbe Sprosse, wobei also der Oberleib in den Händen und Knieen hängend zurückliegt; nun greift er mit den Händen am Tau so lange weiter hinauf, bis er sich in den aufrechten Sitz erhoben hat, zieht sich dann wieder in den Kniehang auf eine höhere Sprosse u. s. w.

F. Diese sämmtlichen Uebungen können nun auch mit Beschwerung durch eine Last vorgenommen werden. Es ist dieß eine Zugabe, welche nicht nur die Kraft der Muskulatur doppelt in Anspruch nimmt, sondern bekanntlich auch, und deßwegen darf sie um so weniger versäumt werden, bei Unglücksfällen höchst wichtig werden kann. Als Last können Sandbeutel oder gepackte Ranzen auf dem Rücken, oder ein schwerer Hantel in einer Hand, oder beim Freisteigen in beiden Händen, oder endlich versuchsweise bloß ein Arm voll Kleidungsstücke benützt werden, wozu die ohnedieß abgelegten Oberröcke der Turner die beste Gelegenheit darbieten. Endlich aber können kräftige Jünglinge es versuchen, auch einen Kameraden auf den Rücken zu nehmen. Daß dieß nur mit großer Vorsicht, und anfangs nur auf den unteren Stufen geübt wird, versteht sich von selbst. Für den Getragenen ist es übrigens ebenfalls eine Uebungsaufgabe, für jeden vorkommenden Fall darauf gefaßt zu sein, schnell herabzugehen und sich selbst Hülfe zu geben.

II. Das Klettern.

A. Am Knotentau.

Dieses bildet den Uebergang von den bisherigen Geräthen zur Stange und dem Tau, und könnte eben so gut auch noch zum Steigen gerechnet werden. Das Verfahren ist einfach. Die Hände fassen das Tau, die Füße stehen neben einander auf einem Knoten, und heben sich nun gleichzeitig auf einen nächsthöheren, oder gehen ebenso herab; nun greifen die Hände weiter, die Beine folgen nach und so fort.

B. Am freihängenden Tau.

1) Das gewöhnliche Klettern. Das wichtigste dabei ist das Fassen des Taues mit den Beinen. Gutsmuths sagt: „Man setze sich auf einen Stuhl und schlage die Füße nach gewöhnlicher Art in den untern Fußgelenken übereinander, so hat man die erforderliche Haltung.“ Um es nun zum Klettern anzuwenden, faßt der Turner mit beiden Händen das Tau, und hängt sich mit aufgezogenen Armen im Sitzhocken an dasselbe; in dieser Lage läßt er das vor dem Leibe herabhängende Tau über das eine Fußgelenk von innen nach außen herüberfallen, legt das andere Fußgelenk darauf, gibt ihm, um sich durch die Friktion daran festzuhalten, einen leichten Druck und beginnt nun das Aufsteigen. Er greift nämlich mit den Händen, eine über die andere, höher bis Arme und Leib gestreckt sind, zieht nun den Leib wieder in die frühere zusammengedrängte Lage hinauf, und läßt während dessen das Tau zwischen den Fußgelenken, die sich dazu leicht öffnen, hinabgleiten, u. s. w. Da manche Anfänger in Fassung des Taues sich zuerst ungeschickt zeigen, so darf das Weitersteigen nicht versucht werden, ehe diese Elementarübung gehörig eingelernt ist. Je stärker der Turner durch Einen Ruck sich zusammen- und dadurch hinaufzuziehen, d. h. je größere Spannen er zu machen vermag, desto gelungener wird das Verfahren. Hier nun und an der Stange gilt vorzüglich die schon oben bezeichnete Regel: immer eben so zurück wie hinauf. Es ist streng darauf zu sehen, daß der Turner nicht herabrutsche, d. h. das Tau zwischen den Händen bloß durchgleiten lasse, indem neben den oben angegebenen Gründen überdieß noch die Hände leicht wund gerieben werden, sondern daß er mit all derjenigen Genauigkeit und Sicherheit mittelst der Hände wieder herabgreife, wie er hinaufgegangen ist. Zwischen den festschließenden Fußgelenken dagegen rutscht es durch, und die dadurch erzeugte Reibung erleichtert das Heruntergehen sehr. Dabei darf sich der Leib aber nicht etwa strecken, weil ihm das Tau sonst nothwendig zu nahe kommt, und leicht bedenkliche

Friktionen erzeugen könnte, sondern muß in der vollen Hocklage, die Beine etwas vorwärts, bleiben.

Um der gehörigen Sicherheit wegen kann man den Anfänger eine Zeit lang auch bloß an dem oben geschilderten über die Rolle gehenden Tau klettern lassen. Hat man keine Rolle, so läßt man das Tau bloß über eine Rahe herübergehen, und erreicht denselben Zweck.

2) Eine andere, vorzüglich bei Matrosen gewöhnliche Art, das Tau zu fassen, ist die, daß man es, indem es vor dem Leibe herabhängt, schon an den Oberschenkeln zwischen den Beinen durchgehen läßt, unter der Kniekehle des einen Beines durchzieht, um das Schienbein desselben herum und abermals über das Fußgelenk hinüber, dießmal also nach innen, legt und nun mit dem Fußgelenke des andern Beines darauf drückt. Die bei dem Auf- und Absteigen dadurch bedeutend vermehrte Reibung verschafft noch weit sicherere Stützpunkte, und insoferne ist dieses Verfahren vorzuziehen, wenn es gleich etwas mehr Uebung erfordert und allerdings auch minder schön ist, als das gewöhnliche.

3) Um ausruhen zu können, was für die Anwendung im Leben, beim Klettern auf sehr hohe Punkte oder von ihnen herab besonders mit Belastung, von Wichtigkeit werden kann, hebt der Turner den vordern Fuß vom Tau ab, schlingt es durch Schwingen des hintern Beines einigemal um dasselbe, faßt es dann mit dem Gelenk des vorderen, zieht es unter der Sohle des erstern durch und etwas herauf, und ergreift es mit einem herabreichenden Arme, so daß das umwickelte Bein nun förmlich auf dem Tau steht und hält es nun entweder bloß mit der Hand, oder schlingt es sich um den Leib, so daß er vollkommen sicher darin ruht.

Auch diese Uebungen werden von den Vorgerückteren mit Belastung versucht.

4) Das Wippklettern. Gutsmuths sagt darüber: „Das keckste und muthigste von allen Arten zu klettern, ist bekanntlich das des Matrosen. Ueber ihn hinaus schwankt der gewaltige Mast, seinem Schwanken folgt das an ihn geknüpfte flüchtige Tau, und die Strickleiter; und dennoch arbeitet sich die kraftvolle Faust des nervigen Meerbeherrschers an diesen hinauf, erklimmt die Rahen, den Mastkorb und schaut in die schäumenden Wellen. Eine wenigstens schwache Nachahmung gibt das Wippklettern.“ Es ist also bloß ein durch das Schwanken des Unterstützungspunktes erschwertes Klettern am gewöhnlichen Tau u. s. w., das aber eben dadurch viel Uebendes bekommt und gewiß zu empfehlen ist. Wenn es von der Jahnschen Schule (im engern Sinne) nicht aufgenommen worden ist, und deßwegen auch in keinem

andern Lehrbuche vorkommt, so ist bloß wohl nur daraus zu erklären, daß Gutsmuths überhaupt zu schnell und zu sehr vergessen wurde.

C. Am schräggespannten (Enter=) Tau. Es ist oben keine besondere Vorrichtung dazu angegeben, weil das gewöhnliche Tau sich dazu benützen läßt, soferne man es an den nächsten Pfeiler des Klettergerüstes, oder einen nahe stehenden Baum u. s. w. anbindet. — Der Turner ist im Querliegehang im rechten Knie. Nun zieht er sich in den Armen hoch auf, so daß der Kopf etwas über das Tau sich erhebt, greift mit dem rechten Arm vor, und wirft mit starkem Schwung das linke Bein über, während das rechte abgeht. Hierauf Vorgreifen des linken Arms und Ueberhängen des rechten Beins u. s. w.

D. An der senkrechten Stange.

1) Das Verfahren ist ganz dasselbe und sogar noch leichter, als das am freien Tau, und dieses ist nur um seiner Verwandtschaft mit dem Knotentau willen vorangestellt worden, so wie umgekehrt von der Stange aus der Uebergang zum Mast vermittelt werden sollte. Hinsichtlich der Körperhaltung ist bloß zu bemerken, daß die Beine hier nicht bloß mit Ferse und Fußgelenk, sondern auch noch mit Wade und Schienbein schließen, und eben so, um die Reibung an der ohnedieß glatten Stange möglichst zu vermehren, auch die Unterarme sich noch an dieselbe anlegen. Beim Herabsteigen muß sich der Turner ebenfalls durchaus in der Hocklage befinden, also mit dem Leibe von der Stange entfernt. Geübteren ist es erlaubt, bloß herabzugleiten, weil hier die Hände nicht Noth leiden können, was denn überraschend schnell geht. Aus den mehrfach angegebenen Gründen aber muß bei Anfängern streng auf einem langsamen, kunstgerechten Herabklettern griffsweise bestanden werden.

Man beginnt mit den dünneren Stangen und geht allmählig zu den dickeren und dadurch endlich zum Mastklettern über.

2) Ebenso wird, wo man die Doppelstange hat, das Klettern an ihr, der Schluß an einer Stange, während die Hände beide fassen, und namentlich das Uebergehen von einer zur andern u. s. w. geübt.

3) Als Probe für einen guten sichern Schluß der Beine und als besondere Kraftanstrengung versucht der Turner, bloß mittelst dieses Schlusses sich in der Hocklage zu halten, wobei die Hände frei lassen, und er sich sogar zurückbeugt. Ebenso kann er dann auch bloß im Schlusse, ohne Gebrauch der Hände, herabgleiten.

4) Das Vorbeiklettern. Die beiden Kletternden befinden sich auf der entgegengesetzten Seite der Stange, die Brust gegen einander gekehrt, und es handelt sich darum, daß jeder dem

andern den gehörigen Raum, theils zum Schluß der Beine, theils zum Fassen der Hände gebe. Dieß geschieht dadurch, daß jeder vorübergehend sich auf eines von beiden beschränkt, und somit das einemal die Hände, das anderemal die Beine losläßt. Der von oben Herabkommende beginnt damit, daß er die Beine grätschend so lange losläßt, bis der Heraufkommende sich so weit heraufgezogen hat, daß seine Hände unter denen des ersteren (oberen) stehen. Nun macht der untere ebenfalls seine Beine frei, damit der obere sie wieder in den Schluß bringen kann, worauf der letztere unter die Arme des unteren heruntergreifend, vollends rasch so weit heruntergeht, daß der andere nun über ihm wieder in den Kletterschluß gehen kann.

E. An der schrägen oder Lehnstange.

Das Verfahren ganz wie an der senkrechten, nur mit der Bedingung, daß es auf das Klettern an der untern Seite beschränkt bleibe. Es wird nehmlich meist auch das Klettern auf der oberen Seite, oder das Reitklettern, angegeben, was allerdings schwieriger ist, und insoferne eine ganz gute Uebung wäre; allein schon Gutsmuths bemerkt, daß es um der unvermeidlichen, bedenklichen Reibungen willen unterbleiben müsse, was deßwegen auch hier dringend wiederholt wird.

F. Am Enterbaum, wie am Entertau.

G. Am Mast.

Dieses ist, wie oben bemerkt worden, die schwierigste, aber auch die am meisten turnerische Aufgabe. So lange der Mast noch einen nicht zu großen Durchmesser hat, behalten die Beine die Lage wie bei der Stange. Die Arme umklaftern den Mast und die eine Hand faßt die andere im Unterarm. Ist der Mast aber stärker, so legen sich die Beine beide ebenfalls um ihn herum, und wenn es geht, überknöcheln sie sich, so wie die Hände sich in einander falten. Mit entblösten Armen geht es leichter, weil diese bei der bald erfolgenden Transspiration sich fester anschließen. Ist der Turner auf dem Kreuze (oder dem Querriegel) oben angekommen, so gilt — wie überhaupt bei dem Verweilen auf allen Höhenpunkten — als Hauptvorsichtsmaßregel, daß er sich, um gegen jegliche Gefahr sich zu sichern, immer mehr auf den Schutz der Arme und Hände, als den der Beine verlasse, also auf jener Spitze immer die Arme und Hände vorsichtig anlege, und zu jedem weiteren Gebrauche derselben gefaßt sei.

H. Das Klettern an Bäumen ist eine Anwendung der verschiedensten, bisher vorgenommenen Uebungen, soferne die Stämme bald schwächer, bald stärker, bald glatt, bald rauh und sogar knotig sind, die Aeste früher oder später anfangen, schwächer oder stärker sind, weitläufiger oder gedrängter stehen, und deßwegen einen beständigen Wechsel des Kletterns, Steigens und Klimmens erfor-

dern. Eben darum verlangt es mehr Umsicht und Gewandtheit, zugleich aber auch mehr Vorsicht. Das Klettern am Stamm selbst ist zwar völlig gefahrlos, aber mit den Zweigen beginnt die Gefahr. Diese können leicht brechen, und dürfen also nur vorsichtig gebraucht werden. Der Turner muß hier besonders auch auf die Holzart Rücksicht nehmen lernen. Dieß gehört zwar in das Kapitel der Naturgeschichte, aber es kann ja nur erwünscht sein, wenn die verschiedenen Bildungsmittel der Jugend sich gegenseitig unterstützen und ergänzen. Ebenso darf er im Spätherbst oder im Frühling auf entlaubten Bäumen nur mit doppelter Vorsicht sich bewegen, weil hier die erstorbenen Aeste von den gesunden sich nicht so leicht unterscheiden lassen. Hauptregel ist auch hier die kaum vorhin gegebene, sich mehr auf die Hände, als auf die Beine zu verlassen, und beim Uebergehen auf die Aeste diese vorher zu prüfen, ehe man sich durch Hängen oder Stützen ihnen anvertraut. Die Uebung selbst darf also nur mit diesen Vorsichtsmaßregeln und von bereits einigermaßen geübten Turnern vorgenommen werden, hat aber um ihrer Mannigfaltigkeit willen, so wie, weil die Geräthe natürliche und überall, nicht bloß auf dem Turnplatze, sondern in Feld und Wald anzutreffen sind, etwas sehr Anregendes, Fröhliches, und ist bekanntlich höchst praktisch, sollte deßwegen auf Spaziergängen und Turnfahrten fleißig getrieben werden, und läßt sich namentlich auch als Wettkampf behandeln. Man wählt sich, im Walde oder wo es sonst Gelegenheit gibt, eine Anzahl passender Bäume, auf ein gegebenes Zeichen sucht jeder seinen Baum möglichst schnell zu ersteigen und wendet natürlich dazu seine ganze Erfindungsgabe und seine volle Turnfertigkeit an. Hat der Baum hinlänglich starke Aeste, welche noch reichhoch sind, so schwingt er sich auch, wie am Reck, vom Boden aus geradezu an diesen auf, ja durch einen Sprung erreicht er noch höhere, und Gutsmuths sagt, daß einzelne seiner Zöglinge von nur 5½ Fuß Größe auf diese Weise Aeste von 9 Fuß Höhe erreicht haben.

III. Das Klimmen.

Dieses hat mit den Reckübungen in jeder Hinsicht eine so nahe Verwandtschaft, und, da wir als Vorübung zum Klettern überhaupt eine tüchtige Schule in den Elementarbewegungen am Reck (Hangen, Hangeln, Ziehklimmen u. s. w.) verlangen, so ist es auch dadurch bereits so vorbereitet, daß wir uns hier kurz fassen können.

Es wird theils an den bisherigen Geräthen, und zwar den Leitern, dem Tau und den Stangen, theils an einer eigenen, der wagrechten oder Hangelleiter, vorgenommen. Jahn hat früher auch noch eine eigene Vorrichtung dafür: den Klimmel, angegeben, der deßwegen hie und da noch vorkommt, den wir aber ab-

sichtlich weggelassen haben, weil er theils eben durch das Reck, theils durch die schräge und wagrechte Leiter vollständig ersetzt wird.

Was das Klimmen an Stange und Tau betrifft, so ist die Uebung sehr einfach, denn es ist dasselbe Verfahren, wie beim Klettern, nur ohne Gebrauch der Beine, aber eben damit natürlich bedeutend erschwert und dadurch sehr übend und stärkend, so wie es dem Kletternden erst die rechte und volle Sicherheit an jenen Geräthen verschafft. Es könnte deßwegen auch zu den Uebungen an Stange und Tau überhaupt gerechnet und als schwerste Stufe derselben behandelt werden.

Das Klimmen an der wagrechten, schrägen und senkrechten Leiter dagegen stimmt, wie gesagt, mit den entsprechenden Uebungen am Reck vollkommen überein, und was deßwegen über ihre Behandlung, besonders über die sorgfältige und ruhige Haltung des Leibes u. s. w. dabei gesagt worden ist, gehört auch hieher und kann darum hier übergangen werden. Da jedoch an den Leitern nicht bloß, wie beim Reck, eine einzige Stange, sondern mehrere, nehmlich die Leitersprossen und die Holme, als Unterstützungspunkte dienen, und diese Stangen nicht bloß in wagrechter, sondern auch zum Theil in schief aufsteigender Ebene liegen, so erhält die Uebung dadurch allerdings noch einige Abänderungen, und es dürfen deßwegen hier bloß noch das Fortbewegen im Hang von einer Sprosse zur andern an der wagrechten, das Hangeln, und an der aufsteigenden, das Klimmen, erörtert werden.

Hinsichtlich des ersteren genügt es, daran zu erinnern, daß es mit den auch sonst gewöhnlichen Abänderungen gemacht wird, nehmlich mit Rücksicht auf die Arme, theils im Seithang an einem Holme oder zwei Sprossen, theils im Querhang an beiden Holmen oder an den Sprossen, und zwar beidemal mit gestreckten oder aufgezogenen Armen und in den verschiedenen Griffsarten, und abermals anfangs wechselhandig mit Vor-, Nach- und Uebergriff, dann als höhere Stufe gleichhandig, und alles dieß sowohl vorwärts als rückwärts; endlich mit verschiedenen Haltungen und Bewegungen der Beine, in der Hocklage oder mit spreitzenden Beinen, oder Anfersen, oder Wippen u. s. w.

Dieselben näheren Bestimmungen und Abänderungen kommen beim Klimmen an der schrägen und senkrechten Leiter vor. Die Stufen selbst, so wie die vielfachen möglichen Zusammensetzungen und Erweiterungen liegen so nahe, daß Lehrer und Turner einer besonderen Nachweisung dabei wohl nicht bedürfen. Nur muß noch bemerkt werden, daß das gleichhandige Klimmen, das jedenfalls die meiste Kraft, Uebung und Gewandtheit erfordert, nur mit gehöriger Vorsicht, und besonders anfangs bloß nahe am Boden betrieben werden muß, und auch von Geübteren nie bis in irgend eine bedeutendere Höhe fortgesetzt werden sollte. Zu diesem Rathe

bestimmt mich meine Erfahrung. Bei einem Turnfeste schon gegen das Ende der Wettübungen hob sich einer meiner tüchtigsten Turner, ein Jüngling von 16 Jahren, an der schrägen Leiter mittelst gleichhandigen Klimmens und noch dazu mit Uebergriffen in wahrhaft elastischen Schwüngen rasch an der Leiter hinauf, als er aber oben angekommen war, und eben zum letztenmal über die vorliegende Sprosse nach der zweit-nächsten hinübergreifen wollte, übersah er in seinem durch den Beifall der Zuschauer ohnedieß gesteigerten Turneifer, daß keine solche mehr da war, stürzte 20 Fuß hoch herab und brach den Arm. Es war der erste und einzige Unglücksfall in einer Reihe von Jahren gewesen, den ich auf dem Turnplatze erlebt hatte, auch trat der junge Mensch im nächsten Sommer vollkommen geheilt wieder ein, allein ich und meine Turner waren um eine Erfahrung reicher geworden, und hatten doppelte Vorsicht gelernt.

Als hübsches Kunststück an den meisten Geräthen des Klettergerüstes, welche von den Händen ganz umspannt werden können, mag hier zum Schluß, zumal, da es als Steigerung des Klimmens betrachtet werden kann, die Fahne angeführt werden, eine eigenthümliche Art von Wage, bei welcher der Körper wagrecht gestreckt, also unter einem rechten Winkel von dem senkrechten Klettergeräthe, an den Händen in der Schwebe sich befindet, wie der Wimpel einer Flagge. Gewöhnlich greift die eine Hand hoch über den Kopf, die andere tief unten, und nun schwingt sich der Turner durch Ziehen des obern und Stemmen des untern Arms, und bei der Leiter zugleich durch Abstoßen der Beine auf und streckt sich mit geschlossenen Beinen wagrecht in die Luft hinaus, während das Turngeräthe vor der Brust heruntergeht.

Das Schweben,

oder die Haltung des Gleichgewichts auf schmalen Flächen; der Eislauf, und das Balanciren fremder Körper*).

Schon das erste Stehen und Gehen von Kindheit an, beruht auf der Fertigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Wie weit der Mensch es in dieser Kunst bringen könne, das ist unbestimmbar; daß er aber damit bis zum Bewunderungswürdigen hinauf-

*) Der Text dieses Abschnittes ist so ziemlich der ursprüngliche von Gutsmuths.

steigt, das wissen wir aus den auffallenden Kunststücken, die wir an Seiltänzern und Kunstreitern bewundern. Betrachtet man nun den Menschen, der, ohne besondere Uebung erhalten zu haben, auf dem platten, breiten Boden des Zimmers aufwuchs, wenn tausend kleine Hindernisse ihn schrecken, wie er auf schmalen Brücken schwindelt, auf abschüssigen Wegen sich ängstigt u. s. w., und vergleicht man ihn mit dem Manne, dem ein bloßer Draht durch Uebung so breit als eine Brücke ist, und der auf dem galoppirenden Pferde so fest steht, selbst verkehrt auf dem Kopfe so fest steht, als wäre er angenagelt, so möchte man jenem wohl ein wenig von der Fertigkeit und Gewandtheit des letzern wünschen. Wir mögen unsern eigenen Leib unter methodisch veranstalteten Schwierigkeiten im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, der stets den Umsturz drohet, vermöge unserer Hand balanciren; so wird dazu immer schnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, so wie geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert. Die Dreistigkeit, die Gegenwart des Geistes, das Augenmaß werden geübt und der Körper erhält durch Uebungen der Art mehr Gewandtheit, so wie sie besonders auch dazu beitragen, dem Körper die schöne Haltung und dem Gang etwas Leichtes und Elastisches zu geben. Dieß wären einige sehr beträchtliche Vortheile, welche diesen Uebungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeinen Zweckes, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit, der Aufmerksamkeit, des jugendlichen Muthes u. s. w. Endlich eignen sie sich besonders für jüngere Knaben, weil sie noch keine Kraftanstrengung kosten, bei nur einiger Vorsicht mit keinerlei Gefahr verbunden sind, und doch etwas sehr Belebendes und Erheiterndes haben.

Alle hieher gehörigen Uebungen zerfallen in zwei Klassen; entweder unsern eigenen Leib, oder fremde Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Weit wichtiger sind die ersteren.

A. Das Balanciren unseres eigenen Leibes.

Die dazu erforderlichen Geräthe (Fig. 20) sind: der Schwebebaum, der Liegebaum, der Schwebepfahl und das Brett. Für die Turnhalle bleiben die beiden ersten gewöhnlich weg, und man wählt dafür den kleineren Schwebeholm.

Der Schwebebaum ist ein Mast von mindestens 40' Länge, die aber auch auf 50' und 60' gehen darf. Bei einer Länge von bloß 40' darf er an seinem Stammende nicht mehr als 1' Durchmesser haben, um am beweglichen Ende noch gehörig in Schwung kommen zu können. Er ruht auf zwei Unterlagen, so daß seine obere Fläche nicht mehr als 2, höchstens 3' über dem Boden steht. Die Unterlagen sind so angebracht, daß etwa die Hälfte der Länge

zwischen ihnen liegt, ein Drittheil davon, das sich verjüngende oder Zopfende, über die eine, und das stärkere, oder Stammende um den Rest mit einem Sechstheil über die andere frei hinausragt. Wenn wir also eine Länge von 42′ annehmen, so würde das Stück zwischen beiden Unterlagen ungefähr 21′, das schwebende Zopfende 14′ und das Stammende 7′ betragen. Durch dieses Verhältniß ist man dann auch gegen das Aufkippen des Baumes gesichert. Die Unterlagen bestehen je aus zwei in den Boden eingegrabenen, durch ein Querstück verbundenen Pfosten. Dieses Querstück ist etwas ausgeschnitten, damit der Baum bequem darin aufliegt. Um ein Drehen desselben zu verhüten, werden die Pfosten etwas enger neben einander gestellt, als der Durchmesser des Baumes beträgt, so daß von seiner Seite noch etwas weggenommen werden muß und er eben dadurch fest liegt.

Der Liegebaum ist ein bloß kürzerer geschälter Baumstamm, der auf der Erde selbst, oder um ihn gegen die Feuchtigkeit zu schützen, auf ganz niederen Unterhölzern ruht, oder ist es ein auf eben solchen Unterlagen ruhender gespaltener Stamm, dessen runder Theil nach oben liegt.

Der Schwebepfahl hält etwa 3″ im Geviert, und ist so in den Boden geschlagen, daß er noch 1′ über denselben emporragt.

Das Brett ist auf seine schmale Seite gestellt, durch Unterlagen gehörig befestigt, und 1′ hoch, so daß also auf seiner Kante gegangen wird.

Der Schwebeholm für die Turnhalle ist natürlich kürzer als der Schwebebaum, doch muß er immerhin wenigstens seine 15—20′ lang sein, ist etwa ½′ hoch, und 3—4″ stark, aber oben ebenfalls wie der Schwebebaum völlig zugerundet, und ist, wie das Brett, in zwei Unterlagen eingespannt.

Die Uebungen.

1) Man erlaube es keinem Knaben, daß er sich im Sitzen an- oder auskleide. Ein kleiner unbedeutender Umstand, aber er hat viel Einfluß auf die Gewandtheit des Körpers, und gewiß mehr als man glauben wird, wenn man nicht selbst Erfahrung davon gemacht hat.

2) Die Uebungen auf einem Beine sind die ersten, welche vorgenommen werden. Der Lehrer läßt seine Zöglinge in eine Linie treten. Jeder steht einen sehr starken Schritt von dem andern entfernt. Nach Kommando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf, und bleiben so um die Wette stehen. Es gehört zu dieser Uebung weit mehr Ausdauer als man meint; man sieht Knaben zu halben Stunden so stehen. — Zwei bis drei erhalten endlich den Sieg. Man versuche es nur selbst

und stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels; so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Uebung überzeugen. Daß die Beine in Folge der Uebung gewechselt werden müssen, ergibt sich von selbst. — Diese einfache Uebung kann dadurch mannigfaltig gemacht werden, daß der Lehrer diejenigen allgemeinen Vorübungen, S. 156 flg., welche auf Einem Beine stehend gemacht werden, und wozu sich leicht noch manche vorfinden lassen, nach Kommando von Allen ausführen läßt, dabei besonders den Zehenstand auf Einem Beine übt, überhaupt auf leichte und schöne Haltung, und vor Allem auch darauf dringt, daß die Knaben dabei diese Stellungen in einer beinahe unbeweglichen Ruhe und Sicherheit halten lernen, indem davon beinahe der ganze Erfolg der späteren Uebungen abhängt. Bei allen denjenigen Abänderungen, wobei die Hände nicht mit Zugreifen beschäftigt sind, werden sie in die Seiten gestützt. Eben so gibt der Lehrer dem Flügelmann einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sand, und dieser reicht ihn weiter. Er geht durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils dadurch, daß man ihn seitwärts reicht, starken Einfluß auf das Gleichgewicht der Personen erhält, so erschwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Diese Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt der Lehrer die Zöglinge in dieser Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehen u. s. w. Diese Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich zweckmäßig sind noch folgende, die ich zum Beschluß hinzufüge. Die Zöglinge berühren mit der Fußspitze die linke Hand schnell abwechselnd von vorn und von hinten; sie beschreiben mit dem schwebenden Fuße möglichst schnell und wiederholt einen Kreis; sie berühren damit das Kinn, wobei die Hände dem Fuße zu Hülfe kommen; sie strecken nach Kommando das rechte Bein gerade vor sich aus, und setzen sich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgestreckt werden, an den Boden ganz langsam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und stehen eben so wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen.

3) Das Stehen auf dem Schwebepfahl. Um die Uebungen gemeinschaftlich und besonders als Wettübungen betreiben zu können, und sie dadurch belebter und fruchtbarer zu machen, müssen, was ja kaum Kosten macht, mehrere Pfähle eingeschlagen sein.

Daß durch das Seitwärts- oder Vorstrecken der etwas aufwärts gekrümmten Arme die Haltung des Gleichgewichts unterstützt wird, ist bekannt. Dieß ist denn auch die gewöhnliche Haltung der Arme; erst geübteren Turnern wird aufgegeben, die Hände in die Hüften zu stellen. Auf dem Pfahle steht der Knabe nun mit einem Fuße, und zwar entweder ruhig, oder er macht mit dem andern verschiedene Bewegungen, versucht sich im Kreise herumzudrehen und endlich die Füße zu vertauschen, d. h. hüpfend auf den andern Fuß zu kommen, ohne herabspringen zu müssen.

4) Das Gehen auf dem Liegebaum ist nun eine unmittelbare Einleitung zu dem auf dem eigentlichen Schwebebaum, und weil er nicht schwankt, bedeutend leichter. Man sehe nur auf guten Anstand, besonders auf gehörige Streckung der Knie und Wendung der Fußspitzen stark nach außen. Diese Regel, die Füße stark auswärts zu setzen, gilt für alle folgenden Uebungen.

5) Das Gehen auf der Kante des Brettes. Da die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, nur einen Fuß hoch vom Boden entfernt ist, so kann durch Fallen Niemand beschädigt werden. Das Gehen selbst ist aber natürlich weit schwerer als auf dem Liegebaum. Hauptregel ist, daß der Turner sich so ruhig als möglich verhält, und daß die Bewegungen recht langsam gemacht werden. Einen Vortheil gewährt es ferner, auch die Augen zu fixiren. Am besten richtet man sie fest auf das Ende des Brettes (oder nachher des Balkens) und gibt dadurch dem ganzen Leib eine noch sicherere Haltung. Sind diese vorbereitenden Uebungen bis zur beträchtlichen Fertigkeit gebracht, so läßt sich dann zu den Uebungen am Schwebebaum selbst übergehen.

6) Das Gehen auf dem Schwebebaum. Die Uebungen sind mannigfaltig. Ich werde von den leichtern zu den schwerern fortgehen.

a) Die ersten Anfänger, und mit diesen Uebungen läßt sich, wie schon bemerkt worden, frühe beginnen, werden an der Hand über den schwankenden Theil des Balkens geführt. Die Füße müssen dabei auswärts gesetzt, die Knie gestreckt werden, und man sieht immer auf guten, geraden Anstand des Körpers. Da aber die obigen Uebungen schon vorausgehen, so lernt sichs bald auch ohne Führer, der am Ende seine Hand blos noch vorhält. Um sie im geschickten Herabspringen zu üben, was besonders wichtig ist, läßt sie der Führer anfangs verabredet herabspringen, nach und nach gibt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so daß sie genöthigt werden, auch unverhofft herunter zu springen, sieht

aber darauf, daß der Sprung immer kunstgerecht, d. h. mit kleiner Kniebeugung und auf die Zehen geschehe.

b) Hat der Knabe endlich eine vollkommene Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anstand über den Balken weg zu gehen, sondern auch mit völliger Sicherheit in jeder Lage bei verlorenem Gleichgewicht herabzuspringen ohne zu fallen; so erschwert man ihm das Gehen, indem man ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muß, oder endlich, indem man den Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde.

c) Bis jetzt wurde immer nur noch vom Stammende zur Spitze gegangen und dort herabgesprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, sich auf der Spitze umzudrehen und nach dem Stammende zurück zu balanciren. Es versteht sich, daß man ihn vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen lassen.

d) Das Vorwärtsgehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber nun muß auch rückwärts gegangen werden.

e) Bei den bisherigen Aufgaben werden auch einige Schwingübungen gemacht, wie diese schon oben beim Schwingen bemerkt worden, nehmlich das Niedersitzen und Aufstehen aus dem Reitsitz in den Stand mittelst der Hände, nach Kommando auf der dicken Hälfte des Balkens. Ist es hier eingeübt, so wird es auch von einzelnen Turnern auf der Spitze geübt, wo die Schwierigkeit weit größer ist. Dann der Sprung in den Sattel. Auch diese letzte Uebung wird nach Kommando von mehrern zugleich vorgenommen. Sie muß eine der ersten sein; denn da keine Treppe auf den Balken führt, so muß man sich voltigirend hinaufschwingen können.

f) Fast eben so schwierig, als das bloße Gehen, ist das Setzen und Aufstehen auf einem Beine, abwechselnd auf dem rechten und linken, ohne Gebrauch der Hände. Was oben bei den Elementarübungen auf dem platten Boden geschah, muß jetzt auf der schmalen und runden Fläche des Balkens ausgeführt werden. Haben es erst mehrere Knaben einzeln auf der dicken Hälfte des Balkens geübt, so führen sie es alle zugleich nach Kommando aus. Endlich wird es zur Aufgabe auf der schwankenden Spitze. Hier ist die kleine Kunst nicht leicht.

g) Nicht ganz so schwierig ist das Ausweichen oder Vorbeischweben. Zwei begegnen sich auf dem Balken. Sie faßen sich beide an den Armen fest, und drücken sich nahe an einander, jeder setzt den rechten Fuß voraus, dicht an den des Gesellschafters, quer auf den Balken. Jeder steht folglich in der fünften Position. Sie zählen 1, 2, 3! zum Kom-

mander ab, und walzen sich gleichzeitig um einander herum, indem jeder mit seinem linken Fuße einen Schritt um den rechten des Gegners macht. So sind die Plätze verwechselt. Aber die Uebenden müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herabzuspringen.

h) Die Abgewinnung des Gleichgewichts oder der Schwebekampf. Man muß mit Dreistigkeit seine Stelle auf einer schmalen Fläche zu behaupten wissen. Zwei Personen begegnen sich auf dem Balken, beide legen es darauf an sich gegenseitig herabzustoßen; jede will den Platz allein behaupten. Sie treten gegen einander in die fünfte Position und fechten mit den Händen und Armen, um sich einen Schlag oder Stoß beizubringen, wodurch das Gleichgewicht verloren geht. Die ganze gegenseitige Thätigkeit geht bloß auf Hände, Arme und Schultern. Sie lernen bald einige Vortheile bei diesem kleinen Kampfe. Z. B. schlägt der erste, so weicht der zweite aus. Dadurch kommt jener schon ein wenig aus dem Gleichgewicht; kann der zweite sogleich hinterher noch einen Schlag nachgeben, so ist jener genöthigt, herabzuspringen. Die Schläge sind nie stark, sondern mehr drückend und stets mit steifem Arme.

i) Der Fußkuß. Es ist nicht schwer, auf der dicken Hälfte des Balkens mit Hülfe der Hände den einen Fuß so hoch zu heben, daß man unter helfender Beugung des Körpers, die Stirn mit der Fußspitze berührt. Ist dieß erst gelernt, so versuche man es auf der schwankenden Spitze des Balkens. Die Schwierigkeit ist hier größer. Der Fuß tritt dabei so auf den Balken, daß er mit ihm in gleicher Richtung steht. Man wartet bis alle Schwankung aufgehört hat. Man hebt den Fuß langsam, ruhig, und beugt sich nieder, immer streng aufmerksam auf das Gleichgewicht. Man ergreift ihn schnell, aber ohne viel Bewegung zu machen, und führt ihn zur Stirn. Es wird aber dabei verlangt, daß man nach der Berührung der Stirn, ruhig auf dem Balken stehen bleibe.

Will man die Kosten anwenden und statt des Balkens die Uebungen auf einem straff gespannten Gurte ausführen lassen, so wird man dadurch eine weit angenehmere und sicherere Vorrichtung zu den Uebungen des Gleichgewichts haben. Ein solcher Gurt ließe sich am besten aus vier starken Seilen, die der Seiler nach Art eines Gurtes neben einander mit dünnen Schnüren verbände, verfertigen.

7) Das Wippen. Eine 16' lange, hinlänglich starke Diele, ruht in ihrer Mitte, 2' hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich ein Knabe. Sie setzen sich langsam in eine

auf- und niederschwankende Bewegung, und halten dabei das Gleichgewicht. Bald lernen beide es in dem Grade, daß sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brette abschnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufspringen. Die Füsse müssen dabei immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Brett nicht von seiner regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells. Zwei starke Pfähle werden in dem Boden befestigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20'' langes darauf gefügtes Querholz, dieß macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel, (hervorstehende Spitze) gerade so wie der Balken einer Wage. Diese Angeln laufen auf beiden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das Hin- und Herrutschen des Brettes, welches auf dem Querholze ruhet. Der Boden sei Sand.

8) Die Stelzen. Der Nutzen des Stelzengehens ist bekannt genug, unbefangene Dreistigkeit und Gewandtheit des Körpers, sich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einen Punkt endigen. — „In einigen heißen Ländern," sagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper zu sicheren Schritten und einem steten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrne an hundert Orten stehen bleiben, oder dahin stürzen muß."

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr, und Knaben von sieben Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig nur so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinausgehen zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bei Anfängern ist die Höhe des Fußtritts etwa nur einen Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beim Fuß faßt, oder auch so, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen; nur muß man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabei vernachlässigt wird. Regeln lassen sich eben nicht geben, ausgenommen die Einzige: Man muß beim Gehen den Fußtritt der Stelze fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andere ergibt sich sehr bald von selbst.

Die verschiedenen Stufen dabei sind:

a) Gewöhnliches Gehen mit Sicherheit und gutem Anstande.

b) Laufen. Die Schwierigkeit ist nicht groß, wenn man erst vollkommen gehen kann, und dann die Schritte nach und nach beschleunigt.

c) Hüpfen auf einer einzigen Stelze im Stillstehen. Man nimmt beim Stehen auf den Stelzen die Eine unter dem Fuße weg, auf die Schulter, so daß der eine Fuß schwebend bleibt. Auf der andern, die man fest unter den Fuß zieht, hüpft man in einem fort, indem man den Fuß der Stelze, und folglich den Stützpunkt, beständig so verrückt, daß man dadurch das Gleichgewicht erhält. Die Sache ist gar nicht so schwierig als sie scheint.

d) Dieselbe Uebung im Fortschreiten. Anstatt die Stelze immer nur hin und her zu versetzen, hüpft man damit gerade aus fort. Diese Uebung ist nicht viel schwieriger als die vorige, aber angreifend, wenn man ein Paar hundert Fuß forthüpft.

e) Hüpfen auf Einer Stelze mit Abwechslung der Füße. Der Fuß, mit dem man auf der Stelze während des Hüpfens steht, wird davon zurückgezogen und in demselben Augenblicke der andere auf die Stelze gesetzt.

f) Das Wechseln der Stelzen. Das Verfahren, wozu einige Behutsamkeit gehört, ist etwa dieses: Man nimmt dem linken Fuße die Stelze und hüpft mit der rechten. Man stellt, unter ruhigem Forthüpfen, jene linke nahe an die rechte, und hüpft mit dem rechten Fuße von dieser auf jene über u. s. w.

Als Vorsichtsregel gilt, daß durchaus nicht auf Treppen gegangen werde. Zum Anfange dürfen die Fußtritte nicht höher als einen Fuß vom Boden sein; nach und nach kann man höhere Stelzen gebrauchen. Steigt diese Höhe über 4 bis 7 Fuß, so sollte man dann wenigstens nicht auf gepflastertem Boden damit gehen.

9) Das Gehen vermittelst einer Leiter. Diese Uebung ist mit der vorigen nahe verwandt; denn wer im Stande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweite, dritte und vierte Sprosse einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbei nur auf zwei Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muß der Ruhpunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweiten mehr rückwärts gerückt werden, dieß geschieht entweder dadurch, daß man mit der stark unter die Fußsohlen angezogenen Leiter unablässig in die gehörige Lage hüpft, gerade wie bei dem Gebrauche einer einzigen Stelze; oder zweitens, und zwar viel bequemer und mit weit weniger Anstren-

gung, dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läßt, so wie man eine aufrechtstehende Gabel, durch eine bekannte Bewegung ihres Heftes, auf den Spitzen schrittweise fortgehen lassen kann. Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritt von einer Wand, auf völlig ebenen und festen Boden, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beiden Händen fest und halte sich grade. Das Uebrige wird sich dann von selbst geben. Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er das Uebergewicht nach vorn hinaus bekommt, so lehnt sich die Leiter sanft dagegen, und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herabspringen.

10) Der Eislauf oder das Schlittschuhlaufen. Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt. Bald ist sie dem Schweben des Vogels ähnlich, der keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs bloß durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald dem sanftesten Gewiege, bei dem der Körper, dem Scheine nach bloß von der Luft getragen, links und rechts abwechselnd hinüber schwankt. Bald ist sie mit aller Anstrengung und mit muthvoller Geschicklichkeit des Körpers verbunden; bald ein sanftes Dahinschweben, bei dem man gleichsam der Last des Körpers ledig, und der Anstrengung der Muskeln entbunden ist. Ich kenne keine schönere Uebung, als den Eislauf, diese bezaubernde Bewegung, die uns von dem Gesetze der Schwere gleichsam entfesselt. Sie führt ein so großes Vergnügen mit sich, daß unser großer Klopstock ihr zum Lobe mehrmals in seine nie entweihete Harfe griff.

Reine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Umlaufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Uebung in so mannigfaltigen, geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. s. w. müssen nicht nur auf den Körper, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Sobald deßwegen eine gute Eisbahn da ist, muß das Schlittschuhlaufen ohne alle Vergleichung höher angeschlagen werden, als alle Turnübungen im geschlossenen Raume, d. h. in der Turnhalle, und es muß als Regel gelten, daß diese herrliche Kunst als regelmäßiger Theil des Turnens betrachtet werde. Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall ausdrücklich eingeführt zu sehen, weil er keine Bewegung kenne, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könne. „Das weibliche Geschlecht," setzt er hinzu, „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während dem unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken."

Die Erlernung dieser Uebung ist leicht, und muß nothwendig für die turnfertigen Knaben noch leichter werden. Man braucht bloß darauf zu sehen, daß die Schlittschuhe gut gemacht sind, und recht bequem an den Füßen befestigt werden, was am besten zum Voraus im Zimmer gehörig eingeübt wird *).

B. Das Balanciren fremder Körper.

Diese Uebungen sind angenehm für die Jugend und nützlich zugleich. Der Gegenstand des Balancirens erhält durch sein unaufhörliches Wanken den Knaben ununterbrochen in strenger Aufmerksamkeit und Thätigkeit; er zwingt ihn zu den schnellsten Abänderungen seiner Stellung, zu tausend gebogenen Haltungen des Körpers, und verlangt Vorsicht und Schärfe des Blicks. Die Rede ist dessen ungeachtet hier nicht von gefährlichen Kunststücken. Ein 10 bis 11 Fuß langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer daran befestigten hölzernen Kugel, oder durch Blei, schwerer gemacht ist, senkrecht auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten forträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Uebung, die mit vieler Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, eben so langen Stab herbei. Diesen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem er versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von sich zu entfernen.

Diese Uebung kann durch Nebensachen schwerer gemacht und verschönert werden. Man setzt sich auf einem Beine nieder, und steht ebenso auf; man tanzt mit beliebigen Tanzschritten, man springt durch einen Reifen, der unter den Füßen durchgeschlagen, von hinten über den Kopf auf die balancirende Hand gelegt, hier nahe an den Stab gebracht, und von der Hand heruntergeworfen wird, indem man den Balancirstab einen kleinen Satz von den Fingerspitzen in die Hand machen läßt.

*) In dem ursprünglichen Text von Gutsmuths folgt nun hier eine ausführliche Anleitung zum Schlittschuhlaufen. Ich habe sie weglassen zu sollen geglaubt, theils weil das Erlernen der Sache nach einer bloßen theoretischen Beschreibung kaum möglich ist, theils weil diese schöne Kunst glücklicherweise allmählig so sehr Gemeingut unserer Jugend geworden ist, daß diese sich am besten gegenseitig praktisch unterrichtet. Klumpp.

Das Heben und Tragen, die Hantelübungen, die Uebung des Rückens, das Ziehen, Schieben und Stoßen, und das Ringen.

In den meisten Handbüchern sind die hier bezeichneten Uebungen entweder bloß an einander gereiht, oder gar getrennt. Wir stellen sie nach der ursprünglichen Anordnung von Gutsmuth als eine Hauptgruppe zusammen, soferne sie, eben nach der Bemerkung von Gutsmuths, lauter Vorübungen zum Ringen sind, und in dieser schönen und wichtigen Uebung zusammenlaufen und gleichsam abschließen. Allerdings können sie theilweise auch als für sich bestehende, und zwar theils als formelle Bildungsmittel zur Stärkung des Körpers überhaupt, theils wegen ihrer Anwendung im Leben, als neue Kraftäußerungen, die an und für sich wichtig sind, betrachtet werden, doch erhalten sie gewiß, durch ihre Beziehung zum Ringen, auf dem Turnplatze ihre wichtigste Bedeutung. Das Ringen ist nicht nur das natürlichste und erste, und ebendamit oft auch wieder das letzte Vertheidigungsmittel des Menschen, und bekommt dadurch etwas wahrhaft Männliches, sondern es ist auch die angestrengteste aller Turnübungen, und zwar eine Uebung, welche nicht nur die ganze Körperkraft mit der gesammten Muskulatur, wie keine andere, sondern mit ihr zugleich auch, und vielleicht noch mehr, die geistigen und sittlichen Kräfte in Anspruch nimmt. Denn es ist ein Kampf, dessen unmittelbarer Gegenstand nicht ein meßbares Hinderniß, oder eine starre, mechanische Kraft ist, nach welcher der eigene Kraftaufwand und die Mittel, dieselben zu überwinden, zum Voraus berechnet werden können; sondern es ist der Mensch selbst, als freiwirkendes moralisches Wesen, dessen leibliche und geistige Kraftentwicklung gerade durch den Kampf erst hervorgerufen und gesteigert wird, also nicht zum Voraus berechnet werden kann. Hier gilt es deßwegen, nicht nur die höchste Gegenkraft aufzubieten, sondern auch jeder unerwarteten Wendung des Gegners, jedem Kunstgriff und jeder Kraftanstrengung desselben mit schneller Besonnenheit theils dieselben Mittel entgegen zu stellen, theils ihn angreifend, in die Nothwendigkeit der Vertheidigung zu setzen. Hier handelt es sich also neben der Kraftanstrengung zugleich auch um Beweglichkeit und Gewandtheit, um schnellen Blick und Geistesgegenwart, um kaltblütige Entschlossenheit und um Muth, um Ausdauer und Standhaftigkeit, und darum ist es eine

wahrhaft männliche, und eben damit auch wahrhaft jugendliche Uebung, zu welcher die gesunde, fröhliche und kampflustige Jugend von jeher immer bereit war und noch bereit ist, und welche sie dennoch gegenwärtig in seltsamer Verirrung, über lauter Reck- und Barrenkünsten nur zu sehr in den Hintergrund treten läßt. Die Uebung hat übrigens noch eine weitere, sittlich wohl zu beachtende Seite. Gerade ein solcher Kampf ruft nur gar zu leicht auch Leidenschaften hervor, Ehrgeiz und Zorn, Gekränktheit und Rachsucht. Hier mag nun der Knabe und Jüngling, beobachtet und bewacht von der Schaar der Genossen und geleitet von dem besonnenen Erzieher, lernen, diese auftauchenden unedlen Regungen als unedel zu betrachten und zu beherrschen, und sie, ob als Sieger oder als Besiegter, im befriedigenden Gefühle der Kampfeslust und Kampfesmüdigkeit, noch mehr aber in dem des jugendlich-fröhlichen Zusammenlebens und der jugendlich-brüderlichen Herzlichkeit aufgehen zu lassen, und den rechten Sinn und Maßstab für wahre Kraft und wahre sittliche Ehre zu gewinnen. Fassen wir alles dieß zusammen, so sind wir gewiß in unserem Rechte, wenn wir eine sorgsame Beachtung und tüchtige Pflege dieser Uebungen als eine Schule leiblicher und geistiger Kraft, wahren Muthes und sittlicher Selbstbeherrschung auf das dringendste empfehlen.

Als Einleitung dazu dienen, wie gesagt, die übrigen in der Aufschrift genannten, welche sich zugleich dadurch empfehlen, daß sie zum größten Theile auch als gemeinschaftliche Uebungen mit ganzen Abtheilungen theils nach Kommando, theils als freie Wettkämpfe getrieben werden können.

Das Heben.

Das Heben nimmt entweder nur die Arme und ihre Muskulatur, wenn es mit ausgestreckten Armen geschieht, oder auch den ganzen Leib in Anspruch. Zu den Uebungen der ersten Art hat schon Gutsmuths den seitdem beibehaltenen Stabkraftmesser (Fig. 21) vorgeschlagen. Es ist ein einfacher, 5 — 6 Fuß langer Hebelarm, der kaum einen Zoll breit, etwa doppelt so hoch, und vorn mit bequemem Handgriffe versehen ist. Von Zoll zu Zoll ist er mit leichten Einschnitten versehen und numerirt, in welche ein Gewicht eingehängt wird, dessen Schwere nach dem Alter und der Kraft der Turner von 1 Pfund bis auf 4 und 6 Pfunde steigen kann, und das nach dem bekannten Gesetze des Hebels mit seiner Entfernung von der Hand wächst. Auf Knabenturnplätzen reichen Gewichte von 1 und 2 Pfund vollkommen zu, für ältere Turner dürfen sie 3 und 6 Pfund betragen. Sie müssen in gehöriger Anzahl, für eine ganze oder mindestens eine halbe Riege, also immer 5 oder 6 Paare, vorräthig sein.

Die Uebung ist sehr einfach. Bedingung ist, daß um der

gleichmäßigen Bildung der Arm-, Schulter- und Brustmuskeln willen immer beide Arme zugleich arbeiten. — In der Grundstellung, also mit geschlossenen Beinen, hervortretender Brust und freier Haltung, faßt der Turner mit beiden ausgestreckten Armen die Hebel, deren Enden am Boden liegen, und in welche nun die Gewichte eingehängt werden, hebt sie langsam bis über die wagrechte Linie auf und läßt sie eben so wieder niedersinken. Die Stufen dabei ergeben sich von selbst durch das mit wachsender Kraft auch wachsende Vorrücken der Gewichte. Zugleich aber wird die Uebung auch auf die Dauer vorgenommen, und theils beobachtet, wie lange jeder sein Gewicht zu halten vermag, theils wer am längsten. Es hat für die Turner natürlich von selbst Interesse, sich ihre Fortschritte nach Gewicht und Zeit zu merken, weßwegen sie am besten der Lehrer aufzeichnet.

Daß die Uebung zu gemeinschaftlicher Betreibung und namentlich zu Wettkämpfen sich eignet, ergibt sich von selbst, und schon Knaben unter 14 Jahren entwickeln dabei oft eine merkwürdige Kraft nicht bloß der Muskulatur, sondern auch, was wohl noch höher anzuschlagen ist, des Willens, da das Halten auf die Dauer einen tüchtigen Kampf gegen Müdigkeit und sogar gegen Schmerz verlangt.

Sollen nicht bloß die Arme thätig sein, sondern auch der übrige Leib mitwirken, so daß also Lasten mit gekrümmtem Leib in die Strecklage emporgehoben werden sollen, so gehören natürlich bedeutend größere Gewichte dazu; die Uebung muß dann aber mehr der bereits erstarkten Jünglings- und Manneskraft überlassen werden, und gehört entweder gar nicht oder wenigstens nur mit Vorsicht für Knaben. Für die älteren Turner sind es aber dann Gewichte von viertels und halben, ja ganzen Centnern, und die Uebung besteht theils im einfachen Aufheben einer Last mit beiden Armen auf verschiedene immer wachsende Höhen, am Ende bis auf die Schulter, oder mit Einem Arm, oder von zwei Lasten, so daß jeder Arm sein Gewicht hebt; sodann im Schwingen derselben nach verschiedener Richtung, im Hinaushalten mit gebogenen, oder bei leichteren Gewichten auch noch mit gestreckten Armen, und endlich im Halten auf die Dauer, so wie in dem Gehen mit der Last. Daß, zumal bei größeren Gewichten, die Beine geschlossen sein müssen und die Arme nicht mehr gestreckt sein können, ist bekannte Regel. Wie viel bei diesen Uebungen die beharrliche Fortsetzung derselben und ein dadurch bedingtes allmähliges Aufsteigen nach Last und Zeit vermögen, beweist die alte bekannte Erzählung von dem Athleten Milo, der mit dem Tragen eines Kalbes begann, und, weil er es täglich übte, am Ende auch das indessen zum Ochsen herangewachsene Thier zu tragen vermocht haben soll.

In diesem Halten einer Last auf die Dauer haben wir nun

bereits auch das Tragen. Doch gehören voraus noch, und in unmittelbarem Anschluß an das Bisherige, hieher

die Hantelübungen,

d. h. Bewegungen der Arme, Beine und des Rumpfes, wie sie in den allgemeinen Vorübungen getrieben worden sind, aber mit Belastung der Hände, wodurch sie eben dem oben ausgesprochenen Zweck, Stärkung der Armmuskulatur, entsprechen, und vermittelst der größeren Anstrengung auch auf Brust, Unterleib und den ganzen Rumpf wohlthätig einwirken. Weder Gutsmuths noch Jahn haben sie schon, wenn sie gleich, bei Gutsmuths wenigstens, im Keime vorhanden sind; erst im weiteren Gange der Turnkunst haben sie sich zu besonderen Uebungen entwickelt.

Das Turngeräthe, der Hantel (Fig. 22), ist eine, durch einen geraden oder etwas gebogenen Griff gebildete Verbindung zweier Kugeln, gewöhnlich von Gußeisen, wiewohl sie auch von hartem Holze gedreht werden können. Der Griff selbst ist 3—4 Zoll lang und etwas über 1 Zoll stark. Für Knaben wiegen sie 2—4 Pfund, für Aeltere aber bis auf 6 und 8 Pfund. Da die Uebungen sich wieder vortheilhaft zur gemeinsamen Betreibung eignen, so müssen die Hanteln in genügender Anzahl angeschafft werden.

Die Uebungen stimmen, wie schon bemerkt, großentheils mit den allgemeinen Vorübungen überein; die Haltung des Leibs ist die Grundstellung, die Entfernung der Turner von einander richtet sich je nach der Art der Bewegungen, und wie beim Armkraftmesser sind immer beide Arme zugleich in Thätigkeit.

Auf diese Weise wird nun

1) das Schnellen und Stoßen der Arme in den verschiedenen Richtungen, das Schwingen, als Halbkreis, Schulterprobe und Mühle, das Hauen, und alles dieß immer wechsel- und gleichhandig getrieben;

ebenso

2) mit Bewegung der Beine im Ausfall, im Baskensprung rc.;

endlich

3) mit Gehen, Laufen und sogar Springen. Diese letzteren Uebungen natürlich in Verbindung mit den verschiedenen Bewegungen der Arme.

Sie werden nach dem oben schon Gesagten wie die Vorübungen gemeinsam und nach Kommando getrieben.

Das Tragen.

Bei dieser Uebung muß, wie schon Gutsmuths verlangte, wohl unterschieden werden, ob man die Last dem Knochengebäude

auflegt oder der Muskelkraft. Das erstere geschieht durch das Aufladen der Lasten auf den Rücken oder die Schultern. Allerdings übt dieses zugleich auch die Muskulatur des Rückens, aber es drückt zugleich auch gewaltsam auf die Wirbel des Rückgraths, und je weicher noch das Knochengebäude des Knaben ist, desto gewissenhaftere Schonung verlangt dasselbe. Es muß deßwegen als Regel gelten, entweder daß die Lasten, welche der Knabe trägt, ihm nicht auf den Rücken oder die Schultern geladen, sondern von den Händen bei gekrümmten oder ausgestreckten Armen getragen werden, so daß sie nicht unmittelbar auf das Knochengerüste drücken, oder wenigstens daß die auf dem Rücken oder den Schultern getragenen durchaus nur mäßig und dem Körperbau entsprechend seien. Die geeignetsten Lasten sind in dieser letzteren Beziehung das Tragen von Ranzen. Dazu aber bieten die Turnfahrten eine so natürliche und ungesuchte Veranlassung, daß es nicht nöthig ist, sie künstlich auf den Turnplatz hereinzuziehen.

Deßwegen mag etwa das Tragen von Gewichten an den Händen von Knaben, jedoch mit der ausdrücklichen Beschränkung getrieben werden, daß diese Gewichte unter dem Maße dessen, was der Knabe zu heben im Stande ist, bleiben; denn eifrige und ehrgeizige Knaben thun darin, weil sie es als Ehrensache betrachten, gern über Vermögen. Dagegen mag das Tragen dann theils im Stande, theils im Gehen auf die Dauer geübt werden.

Das Tragen eines Menschen auf dem Rücken, Huckepack, ist eine so natürliche, vom Knabenalter an so vielfach als Spiel getriebene, und im Leben selbst als Bedürfniß vorkommende Uebung, daß es eines besondern Betreibens auf dem Turnplatze gar nicht bedarf. Wohl aber umgekehrt ist es Pflicht des Turnlehrers, die Knaben mit Rücksicht auf die oben berührte Bedenklichkeit darüber zu belehren, und sie darauf aufmerksam zu machen, daß sie es auch bei ihren Spielen nur mit Vorsicht treiben, daß nur etwas Erstarktere es versuchen, und daß diese dann jedenfalls immer nur Solche tragen sollten, die um ein Ziemliches leichter sind, als sie selbst. Daß es von jeher von Knaben getrieben worden ist, gibt noch keinen Beweis für die Unschädlichkeit und Sicherheit der Uebung. Die jugendliche Lust und Unbesonnenheit denkt von selbst an solche Besorgnisse gar nicht, oder stößt sich wenigstens nicht daran, und um so weniger, weil die etwaigen Nachtheile weder so schnell noch so offen hervortreten. Und doch wie manche üble Folgen mögen schon durch dieses unvorsichtige Spiel veranlaßt worden sein, die erst später sich herausstellten, und deren erste Veranlassung dann nimmer zu entdecken war.

Alles dieß zusammengenommen, dürften die eigentlichen Uebungen des Tragens für das Knabenalter am zweckmäßigsten auf das Ranzentragen bei Turnfahrten beschränkt bleiben, und die

Aufgabe des Turnunterrichts dabei eine bloß verhütende und belehrende bleiben. Dagegen führt Gutsmuths eine treffliche Uebung zur Stärkung der Rückenmuskeln an, welche ohne allen Einfluß auf das Knochengerüste ist,

die Rückenprobe,

oder (nach dem indessen dafür gewählten Namen,)

das Strecken.

Er hat sie, wie er bemerkt, aus den — nach Niebuhrs Reiseberichten — noch jetzt unter den Persern üblichen gymnastischen Uebungen entlehnt.

1) Die Turner stellen sich in eine Linie, senken, auf das Kommandowort, die Hände auf den Boden (entweder mittelst des Rumpfbiegens bei den allgemeinen Vorübungen, oder mittelst der tiefen Kniebeugung) und rücken nun, auf die senkrechtstehenden Arme und Hände gestützt, mit den Beinen so weit als möglich zurück, so daß der ganze Leib vom Kopfe bis zu den Fersen eine möglichst gestreckte gerade Linie bildet, und die Rückenmuskeln somit bedeutend angestrengt sind.
2) Statt mit den Beinen rückwärts, kann man, in diesem Falle aber nur aus der Hocklage, mit denselben auch vorwärts gehen, so daß in der Strecklage nun der Rücken gegen den Boden gekehrt ist.
3) Aus der Strecklage vorlings wird nun entweder durch Umwenden des Leibs, indem der eine Arm sich hebt und rasch mit dem Leibe sich herumschwingt, in die Lage rücklings und umgekehrt übergegangen, oder es geschieht dieß
4) mittelst des Hocksprungs, indem der Leib aus der Strecklage vorlings sich in die tiefe Hocklage zusammenzieht, und von da in die rücklings übergeht, und ebenso abermals umgekehrt.
5) Die Strecklage selbst wird nun auch auf die Dauer geübt, und da sie in Gesellschaft vorgenommen wird, natürlich auch um die Wette.
6) Eine anstrengendere Stufe ist das Bewegen in der Strecklage. Entweder werden nehmlich die Hände, oder die Fußspitzen als Mittelpunkt betrachtet, um welchen nun der Leib durch Fortbewegen des anderen Gliederpaars im Kreise sich bewegt. Die Bewegung im Kreise kann ebenfalls auf die Dauer fortgesetzt werden, und geübte Turner vermögen es 10—15 Mal nach einander zu wiederholen.
7) Noch anstrengender ist das Niederlassen mit den Armen, welche aus dem Streckstütz in den Knickstütz so weit heruntergehen, daß die Brust den Boden berührt, und das Wiedererheben,

ganz übereinstimmend mit dem Niederlassen und Aufwinden beim Barren.

8) Eine hieher gehörige Uebung ist auch die, welche man hie und da als Spiel der Jugend findet, daß ein Knabe in der Strecklage auf dem Rücken oder der Brust auf dem Boden liegt, und nun von einem andern, der ihn an den Schultern, oder was noch mehr Anstrengung für den Gehobenen verlangt, am Kopfe faßt, in der Strecklage bis zur aufrechten Stellung aufgerichtet wird.

9) Eben so stärkend für die Muskulatur ist die ganz damit verwandte Uebung, daß der Turner rücklings sich auf zwei Stühle legt, so daß er auf dem einen sich bloß mit dem Kopfe stützt, und daß der andere nun allmählig so weit unter ihm vorgeschoben wird, bis er nur noch auf den Fersen aufliegt, und er sich so in der Strecklage halten muß. Man kann auch drei Stühle nehmen, so daß er auf den beiden äußern gleich anfangs in der bezeichneten Weise sich aufstützt und mit dem Rücken sich dann etwas hebt, damit der mittlere weggezogen werden kann.

Das Ziehen

hat mit dem Heben viele Verwandtschaft, soferne der Leib auch hier außer seinem eigenen Gewicht noch eine andere Last in Bewegung zu setzen hat, ist aber dadurch noch anstrengender und übender, daß es die Muskulatur des ganzen Leibs in Anspruch nimmt, und in eine ungemeine Spannung versetzt. Da die zu bewegende Last — wenigstens bei den Ziehübungen auf dem Turnplatze — immer wieder nur Turner, also Gegner sind, so wird dadurch jede Ziehübung zum Kampfe, gewinnt dadurch Aehnlichkeit mit dem Ringen, von welchem es ja ohnedieß eine Vorübung sein soll, und wird in demselben Grade lebendiger und anregender; weßhalb sich diese Uebungen auch vorzugsweise zu Turnspielen eignen und am besten der Turnkür überlassen werden, wodurch sie dann, zumal auf großen Turnplätzen, wo es sich um mannigfachen Wechsel der Uebungsspiele handelt, sehr willkommen sind.

Sie werden entweder A. mit, oder B. ohne Geräthe vorgenommen, und erscheinen theils als Zwei-, theils als Vielkampf.

A. Ohne Geräthe.

1) Beim Zweikampf faßt der Turner seinen Gegner entweder bloß mit einer, der gleichnamigen, Hand, oder mit beiden Händen, und abermals indem entweder bloß die vier Finger sich in einander häkeln, oder die Hände sich mit vollen Griffen fassen. Ein Fuß steht vor und schließt sich an den des Gegners an. Um den Sieg zu entscheiden, wird eine Linie entweder zwischen

beiden Kämpfern, oder je hinter jedem Einzelnen gezogen, und es handelt sich darum, den Gegner über diese Linie wegzuziehen.

2) Dieser Kampf ohne Geräthe kann auch als Massenkampf behandelt werden, indem eine gleiche Zahl von Turnern auf beiden Seiten der Trennungslinie steht, welche entweder bloß eine Furche, oder ein kleiner Graben, oder auch der Liegebaum sein kann. Jeder Einzelne darf jeden seiner Gegner und so viele derselben, als ihm möglich ist, herüberziehen, indem jeder herübergezogene Gefangener bleibt, und diejenige Parthei als die überwundene gilt, welche auf diese Art alle ihre Kämpfer verloren hat. Am lebendigsten und fröhlichsten wird der Kampf, wenn die Art des Anfassens und Ziehens frei gegeben wird, doch mit der Beschränkung, daß der Gegner nur an den Händen und Armen gefaßt werden darf.

B. Mit Geräthe.

Dieses besteht entweder in einfachen oder durch Gurten verbundenen Stäben von 1—2 Fuß Länge, oder im Tau. In den beiden ersten Fällen ist es immer ein Zweikampf, am Tau ein Massenkampf.

1) Beim Stabziehen stehen die Gegner wie beim Handziehen einander gegenüber, der eine faßt den Stab in der Mitte mit beiden an einander liegenden Händen, der Gegner schließt seine Hände auf beiden Seiten an die des ersten an.

2) Statt zu stehen, können sie auch sitzen, wobei beide Fußsohlen gegen einander gestemmt und die Beine gebogen oder gestreckt sind. Der Kampf geht gewöhnlich bis zum Aufziehen in die senkrechte Stellung.

3) Eben so wird das Ziehen mit den durch eine etwa einen Fuß lange Gurte verbundenen Stäben behandelt. Der Gurt ist je in der Mitte beider Stäbe befestigt; jeder Kämpfer hat seinen eigenen Stab und faßt ihn auf beiden Seiten des Gurts.

4) Als eine weitere Abänderung des Ziehens wird auch das Nackenziehen genannt, wobei die Kämpfer je einen Gurt über den Nacken legen, welcher durch zwei in Oesen laufende Seile an dem des Gegners befestigt ist, und an welchem die Kämpfer rückwärts schreitend und die Arme in die Hüften gestellt, den Gegner bloß durch die Muskelkraft des Nackens und der Beine fortzuziehen suchen. Allein den Ziehübungen wird ohnedieß in der Regel nur sparsame Zeit gewidmet, so daß eine Vervielfältigung derselben auch nicht das geringste Bedürfniß ist, und um so eher entbehrt werden kann, als der Zweck durch die bereits genannten Uebungen und die noch folgende des Tauziehens vollständig erreicht wird. Ueberdieß ist das Nackenziehen, wenn es auf allen Vieren vorgenommen wird, was als besondere Ue-

bung vorkommt, durch die Lage der zwischen den Beinen durchgehenden Stricke in sittlicher Hinsicht bedenklich.

5) Der anstrengendste und fröhlichste Ziehkampf ist das Tauziehen, welches deßwegen auch gewöhnlich an den Schluß der Turnschule verlegt wird, und an welchem eine sehr große Zahl von Turnern Antheil nehmen kann. Die Kräfte müssen möglichst gleich vertheilt werden, denn dadurch wird der Kampf erst anziehend, und deßwegen wählen gewöhnlich zwei tüchtige Turner abwechselnd ihre Kämpfer. Der Kampf selbst beginnt auf ein gegebenes Zeichen, (durch Zählen „Eins, Zwei, Drei"), und der Sieg kann an verschiedene nähere Bedingungen geknüpft werden; gewöhnlich gilt er erst dann als entschieden, wenn die eine Parthie ihre Gegner unaufhaltsam fortzieht. Es geschieht dieß bloß, wenn diese die Hoffnung des Widerstandes aufgeben. In der Regel bietet jede Parthie ihre höchsten und äußersten Kräfte auf, der Kampf schwankt vielfach hin und her, auch die Zuschauer nehmen gewöhnlich durch Ermuthigung und Beifall lebhaften Antheil, und dadurch eben wird die Sache für die Kämpfenden um so wichtiger, und nicht nur entscheidungs- sondern auch genußreicher. Auch bei den Griechen war dieser Ziehkampf unter dem ganz Dasselbe bedeutenden Namen διελκυστίνδα bekannt.

6) Etwas Aehnliches war das Ἑλκυστίνδα, was von den Griechen her ebenfalls bereits Gutsmuths in Vorschlag gebracht hat, und was seitdem, als Ziehen am Rolltau, beibehalten worden ist. An dem, beim Klettern vorkommenden, über die Rolle, oder in Ermanglung einer Rolle bloß über einen Querbalken laufenden Tau ziehen an beiden Seiten je ein Turner vorlings oder rücklings, und Sieger ist, wer den andern von der Stelle zu bringen und am Ende in die Höhe zu ziehen vermag.

Das Schieben

ist die dem Ziehen entgegengesetzte Thätigkeit, indem es auf bloßer Stemmkraft der Glieder beruht; sein Einfluß auf Stärkung der Muskulatur aber ist so ziemlich der nehmliche. Als Uebung selbst übrigens hat es nicht so viel Anziehendes für die Jugend, als das erstere, und wird deßwegen auch weniger getrieben, darf jedoch als Ergänzung desselben nicht versäumt werden. Die Uebungen gehen mit denen des Ziehens ganz parallel. Es könnte auch an leblosen Gegenständen geübt werden, wie es auch in der Anwendung im täglichen Leben beinahe ausschließlich vorkommt; da aber, wie beim Ziehen, der Mensch selbst durch die freie Thätigkeit des Widerstandes eine weit mehr übende und zugleich anziehendere und belebendere Gegenkraft darbietet, und auch das Schieben eben damit wie das Ziehen eine unmittelbare Vorbereitung auf das weit

wichtigere Ringen gibt, so wird es auf dem Turnplatze auf dieselben Zweikämpfe von Turner gegen Turner wie das Ziehen beschränkt.

1) Die Gegner stehen einander gegenüber, wie beim Ziehkampfe, die Arme sind wagrecht gegeneinander ausgestreckt, die Hände fassen sich, und nun handelt es sich, den Gegner zurückzudrängen, was gewöhnlich mit Einknicken beider Arme verbunden ist.
2) Eine zweite wichtigere Uebung kommt unten als erste Stufe des Ringens vor, wenn die Arme sich an die Schultern des Gegners stemmen.
3) Statt daß die Hände sich fassen, kann auch der kleine Stab, ganz wie beim Ziehen, als Vermittlung gebraucht werden, wobei die Arme ebenfalls gestreckt sind. Endlich können längere Stäbe, aber dann natürlich nicht in der Quer-, sondern in der Längenrichtung angewendet werden. Man nimmt entweder Ger- oder Springstäbe dazu. Entweder ist es nur ein oder sind es zwei Stäbe.
4) Bei der Anwendung Eines Stabes stehen die Turner in der Schrittstellung einander gegenüber, der Stab geht vorn am Leibe vorbei, der eine (rechte) Arm liegt gestreckt zurück, und faßt das Stabende mit der hohlen Hand, die andere Hand ergreift ihn mit gebogenem Arme vor dem Leibe.
5) Bei zwei Stäben werden beide zu beiden Seiten des Leibs mit den hohlen Händen bei rückwärtsgestreckten Armen gefaßt, und in beiden Fällen der Gegner von seinem Stande zu verdrängen gesucht.

Das Stoßen

kommt in so ferne mit dem Schieben überein, daß es ebenfalls die Stemmkraft der Glieder ist, welche dabei wirkt, um eine denselben entgegen wirkende Kraft zu überwinden und einen Körper fortzubewegen, nur daß dabei die Muskelanstrengung nicht auf die Dauer wirkt, sondern die Gegenkraft durch schnellkräftiges Strecken eines vorher gekrümmten Gliedes zurückgedrängt oder, um was es sich gewöhnlich handelt, der entgegenstehende Körper fortbewegt wird. So ist z. B. das Beinschnellen in den allgemeinen Vorübungen ein solches Stoßen mit den Beinen.

Soferne der fortzustoßende Gegenstand ebenfalls wie beim Ziehen und Schieben ein Mensch ist, gehört der Hinkkampf hieher. Zwei Turner stehen in der Hinkstellung einander gegenüber, die Arme über der Brust übereinander geschlagen (gekreuzt), eine Armhaltung, welche durchaus nicht verändert werden darf, um jede Verletzung durch die Hände zu verhüten — und nun greifen sie einander gegenseitig mit Stößen von Schulter an Schulter an, und suchen sich dadurch theils zum Weichen, theils zum Aufgeben

der Hinkstellung, d. h. zum Absetzen des Hinkbeines, zu bringen. In der Regel stoßen bloß die gleichnamigen Schultern gegeneinander, es kann aber auch diese Beschränkung wegfallen. Es ist dabei übrigens weniger die Heftigkeit des Stoßes, durch welche der Sieg zu erreichen gesucht wird, als die Gewandtheit der Bewegungen und die verschiedenen Kriegslisten, durch welche der besonnene Kämpfer die Angriffe seines Gegners vereitelt und ihn zu Fall bringt. Dadurch wird die Uebung vorzüglich bildend und zugleich belustigend. Sie gehört deßwegen ebenfalls mehr in die Turnspiele als die Turnschule. Der Kampf kann wie beim Ziehen als Zweikampf oder als Massenkampf behandelt werden.

Für das Stoßen eines leblosen Körpers mit den Armen schlägt Gutsmuths den seitdem auch beibehaltenen Stoßbalken vor, einen Balken, der sich auf einem etwa 4' hohen Pfeiler in einem starken eisernen Nagel dreht und an seinem einen Ende durch einen Stoß in die Kreisbewegung um seine Achse gesetzt wird, wobei die Zahl der Umschwünge und somit auch die Kraft des Stoßes durch das Schnappen einer hölzernen Feder angezeigt wird. Allein der Kostenaufwand, den das Geräthe erfordert, scheint mir mit dem Nutzen, den es gewährt, in keinem rechten Verhältniß zu stehen, und die Uebung wird deßwegen höchstens auf großen, reich und verschwenderisch ausgestatteten Turnplätzen in Anwendung kommen, hier aber ohne Zweifel mit noch manchen andern das Schicksal theilen, daß sie ziemlich unbeachtet bei Seite liegen bleibt, indem sich bei der immerhin ziemlich beschränkten Zeit, welche dem Turnen gewidmet werden kann, die Kraft und Aufmerksamkeit der Turner von selbst und nothwendig auf eine kleinere Zahl der theils wichtigeren, theils wenigstens anziehenderen Uebungen beschränken wird. Eine dritte Uebung des Stoßens endlich, das Stoßen von schwereren Steinen oder Kugeln trifft mit dem Werfen zusammen und kommt dort vor.

Und so gehen wir denn endlich auf die Uebung über, in welcher alle die vorstehenden zusammenlaufen,

das Ringen *).

Der Ringplatz ist entweder Rasenboden, der dann aber von Steinen u. s. w. sorgfältig gereinigt werden muß, oder, da dieß auf Turnplätzen nicht leicht anzutreffen ist, wird er etwa ½ Fuß tief mit weichem Sande überschüttet, aus welchem ebenfalls alle Steine oder sonstige harte Körper entfernt werden. Aus derselben Vorsichtsmaßregel müssen die Ringenden auch alle harten Körper,

---

*) Der Text dieses Abschnittes (über das Ringen) ist wieder großentheils der ursprüngliche von Gutsmuths.

Messer u. dgl., aus ihren Taschen entfernen, und sich aller überflüssigen Kleidung entledigen. Der Sand wird durch die Ringkämpfe vielfach aufgewühlt und der Boden leicht an einzelnen Stellen entblößt, deßhalb muß er immer wieder ausgeglichen und geebnet werden.

Die Stellung, welche die festeste und sicherste Haltung gewährt, von welcher aus deßwegen der Angriff am besten gemacht, und in welcher eben so dem Angriff des Gegners die wenigsten Blößen gegeben werden, ist die Schrittstellung, oder besser die Stellung des Ausfalls. Die Oberarme sind dabei fest an den Leib angeschlossen und die Unterarme stehen wagrecht vor.

Die Aufgabe des Ringens ist eine dreifache. Entweder sucht man den Gegner zurückzudrängen, oder ihn vom Boden aufzuheben, oder endlich ihn niederzuwerfen.

Hieraus bilden sich folgende Arten des Ringens:

1) Der leichte Kampf. — Diese Art des Ringens besteht bloß in einem Fortdrängen des Gegners, und es darf dabei nie niedergeworfen werden. Um ein zu heftiges Zusammenstoßen zu verhüten, was in der Kampflust leicht geschieht, muß das erste Ergreifen unter ruhiger Verabredung so geschehen, daß es beiden gleiche Vortheile gewährt. In diesem Falle besteht der regelmäßigste Griff in einem Verschränken der Arme, bei welchem die Gegner sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen, dicht neben der Schulter, und zwar beide mehr an den innern als an den äußern Seiten der Arme, so festfassen, daß die vier Finger oberhalb der Schulter, der Daumen unterhalb liegt. Doch ist diese Verabredung des ersten Angriffes nicht immer nöthig. Die Stellung der Beine ist hiebei die oben angegebene, und der Kampf selbst ist nichts anderes, als der beim Schieben bezeichnete Schiebekampf.

Besitzt nun der eine der Ringenden wirklich so viel Kraft, in dieser Stellung den stets sich entgegenlehnenden Gegner fortzudrängen, und dieß so lange fortzusetzen, bis dieser, aus dem Winkel der Gegenstämmung herausgeworfen, eine senkrechtere Stellung annimmt: so hat er fast immer gewonnenes Spiel, wenn er den Gegner so schnell als möglich und in verdoppelten Schritten zurückdrängt. Denn dieser kann nicht so schnell rückwärts schreiten, als der Angreifende vorwärts auf ihn eingeht; er muß daher hinten überfallen, oder, weil er es hiezu gewiß nicht kommen läßt, sich umwenden, um die Flucht zu ergreifen. Dann darf der Angreifende nur schnell sein, um ihn, ehe er sich etwa von neuem setzt, in den Rücken zu fassen u. s. w. — Die oben angegebene Stellung wird übrigens häufig abgeändert. Unter diese Abänderungen gehört vorzüglich auch die, dem Gegner mehr die eine Seite, und zwar so tief und schräg, als es gehen

will, entgegen zu stellen. Jedoch wird demselben hiedurch zugleich auch eine Blöße gegeben, die er leicht benutzen kann.

Hat hingegen der Angreifende nicht so viel Kraft, den Gegner aus der Stelle zu bringen, so bleibt ihm noch ein überwiegender Vortheil übrig, der darin besteht, jenem in den Rücken zu kommen, um ihn von hinten her an den Armen fest zu fassen. Kann er hiezu gelangen, so wird er ihn mit leichter Mühe fortdrängen und sicher den Sieg erhalten. Ist der zweite von langsamer Natur und der erstere flink genug, so glückt es diesem vielleicht, mit großer Schnelligkeit um ihn herum zu springen, um ihn von hinten zu fassen. Leicht ist dieß eben nicht. — Oder er läßt sich darauf ein, ihn schleunig herum zu drehen und ihn dann von hinten zu fassen.

In diesem Falle wird er der Schulter seines Gegners, und zwar der Schulter derjenigen Seite, deren Bein derselbe vorstreckt, einen heftigen und schnellen Ruck geben, und mit der andern Hand in eben dem Augenblicke die andere Schulter, oder deren Oberam an sich ziehen, um dadurch den Gegner wenigstens etwas zu wenden und ihn dabei desto leichter umschreiten und im Rücken fassen zu können.

Ich kenne außer manchen andern Kunstgriffen, die hier keine Anwendung leiden, noch eine Finte, die wohl zu erlauben, und dann anzuwenden ist, wenn die erste gegenseitige Ergreifung nicht nach Verabredung geschieht, sondern der Gewandtheit und Besonnenheit der Kämpfenden überlassen wird. Anstatt den Gegner bei beiden Armen zu fassen, erwartet der Angreifende vielmehr, daß er gefaßt werde. Indem aber der Gegner auf ihn eindringt, weicht er auf diejenige Seite ein wenig aus, deren Bein der Gegner nicht vorstreckt. Hier ergreift er unerwartet und schnell den Arm desselben und reißt ihn so an sich weg, daß ihm der Rücken des ersteren Blöße gibt.

Eben so ist es ein erlaubter Kunstgriff, wenn derjenige, der des Gegners Oberarm gefaßt hat, sich zu bestreben scheint, als wolle er ihn rechts herumdrehen; im Nu aber diese Richtung in die entgegengesetzte verwandelt und kraftvoll links drehet.

2) Der halbe Kampf oder das Heben. Erste Art: Die Hauptsache besteht darin, deu Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es sein kann, aufzuheben. Wenn sich Beide wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern faßt, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen leichten Kampfe gemacht. Man drängt sich so lange vor- und rückwärts, bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn der Kämpfer

seinen Gegner von hinten umfaßt und ihn dann festhält. Freilich ist dieß auch schwieriger, wie man aus dem Obigen schon weiß. Er muß folglich erst die Mittel versuchen, ihn zu wenden, um ihm von hinten beizukommen. Weniger sicher ist es, ihn von vorn zu nehmen; denn er kann hier noch immer seine Hände gegen den Angreifenden stemmen, den Leib einbiegen und so entschlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft scheint es zwar, die Arme des Gegners von hinten her zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewindelt; aber er kann sich dann auch leichter los machen, indem er mit Aufbieten aller seiner Kraft die Umspannung seines Gegners zersprengt. Leicht ist es zwar nicht, aber es geschieht doch nicht selten.

Eine weit kühnere Art des Aufhebens, die den Ringern von Profession wohl schon seit den ältesten Zeiten bekannt war, muß ich hier noch angeben, da sie mir nichts Widriges zu enthalten scheint. Wenn der Angreifende gleich bei der Eröffnung des Angriffs, oder auch in der Fortsetzung desselben, in einem günstigen Augenblicke, mit seiner Rechten die Linke seines Gegners im Handgelenk ergreift, zugleich im Vorschritte mit seinem eigenen linken Beine sich niederbeugt und mit seiner linken Hand das Kniegelenk des Gegners umfaßt: so wird er ihn unter kräftigem Zurückziehen seiner Hand leicht auf seine Achsel bringen und nicht bloß heben, sondern gar forttragen können.

Die zweite Art läuft fast auf dasselbige hinaus. Der erste läßt sich von seinem Gegner freiwillig um die Mitte des Leibes fassen. Dieser schlägt beide Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger. So hält er ihn fest und der Umschlungene muß nun suchen, los zu kommen. Dieß wird er am besten dadurch zu Stande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und den ihn umschlingenden Armen durchsteckt und dadurch die Hände seines Gegners auseinander drängt. Macht er sich los, so ist er Sieger, im andern Falle ist's sein Gegner. Diese Uebung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens, sehr zweckmäßig. Ich kann diese beiden, höchst unschuldigen, Arten des Ringens (1 und 2) nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz vorzüglich der Aufgabe der Gymnastik, und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist, also auch in der Turnhalle.

3) Der ganze Kampf hat das Niederlegen des Gegners zum Zweck. Es kommt dabei auf Verabredung an, ob der Sieg entschieden werden soll, a) durch bloßes einmaliges Niederlegen, oder b) durch mehrmaliges, oder c) durch Festhaltung des Gegners am Boden. Der erste Fall ist der leichteste; der Sieg entscheidet sich durch einmaliges Niederlegen, und damit ist die Sache abgethan. Im zweiten Falle sind oft drei Gänge zur Entscheidung nöthig; denn wenn zuerst der eine, aber hierauf im zwei-

ten Gange der zweite niedergeworfen wird, so kann erst der dritte Gang die Entscheidung des Sieges ausmitteln. Der dritte Fall ist noch schwieriger, es kommt dabei nicht bloß darauf an, den Gegner zu werfen, sondern auch ihn auf dem Boden festzuhalten. Nur diese letzte Art verdient den Namen des ganzen Kampfes; jene ersten sind nur anfängliche Stufen desselben.

Ueber das Verfahren beim Ringen läßt sich im Allgemeinen wenig sagen. Es versteht sich von selbst, daß jeder darauf denkt, seinen Gegner im ersten Angriffe auf die vortheilhafteste Art zu fassen, um ihn desto schneller zu werfen. Sind aber beide gleich vorsichtig und gleich gewandt, so werden sie zuerst von selbst in den obigen leichten Kampf oder das bloße Fortdrängen gerathen, und hier den günstigen Augenblick zu finden suchen, wo der Gegner eine Blöße gibt, die es möglich macht, ihn zu werfen.

Dieß kann auf sehr mannigfaltige Art geschehen. Jeder findet hier bald seine eigenen Handgriffe. Ich selbst darf von einer beträchtlichen Menge der Kunstgriffe eines Ringers von Profession nur eine geringe Anzahl angeben, weil bei weitem der größte Theil in irgend einer Weise nicht zulässig ist. Also nur etwas.

Wenn bei der Armverschränkung der eine Ringer mit beiden Händen den, an den Oberarmen oder Schultern gefaßten, Gegner nach der linken Seite hinüber zu drücken strebt, so wird dieser alle Kräfte dagegen anwenden und rechts streben, um nicht links zu fallen. Läßt ihn der Angreifende hierin etwas sicher werden, ändert aber dann unerwartet die Richtung seines Druckes, d. i. drückt plötzlich rechts: so ist es leicht möglich, daß der Gegner rechts fällt.

Macht der erste plötzlich seinen rechten Arm frei, drängt sich mit seiner rechten, vorgedrehten, Seite näher an den Gegner, tritt zugleich mit seinem rechten Beine hinter des Gegners linkes Bein, und umfaßt mit dem rechten Arme dessen Brust; so wird er ihn leicht hinter- oder seitwärts drücken, so daß dieser über das Knie seines Angreifers fällt.

Auf ähnliche Art kann dieser am besten im Angriffe, aber auch in der Folge, mit Schnelligkeit unter des Gegners linkem Arme durchschlüpfen, in demselben Moment sein rechtes, im Knie gebogenes, Bein zwischen die Beine des Gegners setzen und seinen rechten Arm auf den Rücken desselben anlegen, oder ihn im Bunde heben: so muß dieser über das Knie des Angreifenden niederfallen.

Hat der Gegner sein rechtes Bein im Angriffe vorstehen, so kann der Angreifende mit seiner Rechten dieses Bein im Kniegelenk fassen und jener muß sinken, wenn dieser mit seiner Linken dessen rechte Schulter seitwärts oder rückwärts überdrückt.

Ist endlich der Gegner geworfen, so muß er bei dem ganzen Kampfe auch völlig waffenlos gemacht, das ist, so am Bo-

den gehalten werden, daß er augenscheinlich nichts mehr machen kann. Gewiß ist dieß erreicht, wenn er, auf dem Rücken liegend, von dem Sieger überkniet und an den Oberarmen am Boden niedergehalten wird.

4) Der zusammengesetzte Kampf ist von allen der schwerste; denn bei allen jenen Arten war voraus bestimmt, was geschehen sollte; jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle drei Arten des Ringens vereinigen sich zur vierten. Beide Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daß der Gegner weiß, was der Andre in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muß folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, seine Geschicklichkeit, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

Auch das Ringen kann als Vielkampf behandelt werden. Die Kämpfenden theilen sich mit möglichster Abwägung der Kräfte in zwei Parthieen, das Loos entscheidet, wer sich zuerst einen Gegner wählen darf. Je aus der Parthei des Siegers hat abermals einer das Recht, sich wieder einen Gegner zu wählen; natürlich ist es Ehrensache, daß man sich immer einen Ebenbürtigen wählt, und so geht es fort, bis alle Paare gerungen haben. Welche Parthei die meisten Sieger zählt, gilt als die Siegende. Der Kampf der Horatier und Curiatier im alten Rom konnte in beiden Heeren kaum eine größere Spannung erregen, als die, mit welchen hier die beiden Partheien ihren Kämpfern zusehen, und ängstlich Sieg oder Niederlage erwarten.

Der Kampf kann endlich auch gleichzeitig von Allen begonnen werden, wobei dann die Paare entweder zum Voraus durch Wahl bestimmt, oder dem augenblicklichen Zusammentreffen überlassen werden. Jeder Besiegte tritt vom Kampfplatze zurück. Dieses gleichzeitige Kämpfen gewährt ein kleines Bild einer Schlacht und steigert auch die Kampflust, erfordert aber von dem Lehrer große Aufmerksamkeit, um Unregelmäßigkeiten aller Art, welche sich hier leichter einmischen, zu verhüten.

An folgenden Gesetzen muß streng festgehalten werden: 1) Der erste Angriff kann, wie schon oben bemerkt worden, entweder nach Verabredung geschehen, oder dem Zufalle überlassen bleiben. Im letzten Falle darf doch der gegenseitige Ausfall der Ringenden nicht mit zu rascher Hitze geschehen; er sei vielmehr nur Hand- und Armkampf. 2) Es darf weder bloß an den Kleidern, noch an den Haaren, sondern es muß immer nur am ganzen Leibe oder den Gliedern angefaßt werden. Hals, Kopfhaare, Gesicht und Schamtheile sind unverletzlich. 3) Stoßen, Beißen, Kratzen, Schlagen, Verdrehen einzelner Theile, alles dieß ist gegen die Gesetze

des friedlichen Ringens, und dieses ist deßwegen eine gute Schule, sich im Kampfe nur würdiger und ehrenhafter Mittel zu bedienen. 4) Die Entscheidung des Sieges wird durch die Stimmenmehrheit der Zuschauer bestimmt, welche übrigens nie befugt sind, die Handgriffe der Ringenden zu leiten. Bei dem leichten Kampfe entscheidet das Zurückdrängen nur dann, wenn der Gegner offenbar nichts mehr dagegen ausrichten kann; bei dem halben Kampfe das Heben nur dann, wenn er nicht im Stande ist, sich davon frei zu machen; bei dem ganzen Kampfe das Niederwerfen entweder nur dann, wenn der Eine mehrmals geworfen ist, als der Andere, oder wenn der eine seinen Gegner wirft, ohne selbst zu fallen; das ist, wenn er auf den Füßen stehen bleibt und den Boden höchstens nur mit den Händen zur Stützung berührt; oder endlich, wenn einer am Boden so fest gehalten wird, daß er nichts mehr unternehmen kann. Endlich entscheiden diese Festsetzungen auch einzeln bei dem zusammengesetzten Kampfe.

Das Ringen um einen Apfel oder Stab kann auch noch hieher gerechnet werden. Um besonders den Händen die Kraft zu verschaffen, sich fest zuzuschließen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hineingefaßt. Einer macht den Versuch, ihn dem Andern herauszuwinden. — Diese Gymnastik der Faust ist sehr alt; Milo übte sie fleißig. Bald ließ er den Versuch machen, ihm die geschlossene Faust zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot sie zum Eröffnen dar. Will man auch die Arme mit in Anspruch nehmen, so wählt man, statt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 4 Fuß langen Stab. Die Entscheidung des Sieges ist leicht abzusehen.

Der Tanz im Reifen, im kurzen und langen Seile, der gymnastische Tanz und die Stabübungen *).

Während die vorige Reihe von Uebungen mehr die Kraft in Anspruch nahm, und zwar vorzugsweise die Kraft der oberen Glieder, und die Uebungen dadurch sehr anstrengend und ernst wurden, sind bei dieser Reihe umgekehrt besonders die untern Glieder thätig, und die Aufgabe verlangt nicht sowohl Kraft, als Gewandtheit und Leichtigkeit, und erhält dadurch den Charakter

*) Die Bearbeitung dieses Abschnittes, mit Ausnahme der Stabübungen, ist wieder großentheils aus Gutsmuths beibehalten.

eines heiteren Spieles. Beiderlei Uebungen sind deßwegen ganz geeignet, auf dem Turnplatze einander abzulösen und sich gegenseitig zu ergänzen, so wie sie beide das Gemeinsame haben, daß sie sich besonders auch für die Turnkür und zu Turnspielen eignen. Wenn ferner die ersteren eine bereits etwas mehr erstarkte Kraft erfordern, so passen die letzteren dagegen um ihrer heiteren und spielenden Leichtigkeit willen schon für das zartere Knabenalter, so wie sie denn in ihrer einfachsten Anwendung bekanntlich auch als Spiel beinahe allgemein beliebt sind.

Sämmtliche oben zusammengestellte Uebungen, mit Ausnahme der letzten, der Stabübungen, sind dadurch nahe mit einander verwandt, daß bei allen ein, nach dem Takte geschwungener und wiederkehrender, Körper unter den Füßen des Hüpfenden mit Schnelligkeit durchgeht. Sie gehören trotz ihrer Leichtigkeit doch zu den vorzüglichsten Turnübungen. Es ist nicht bloß die Bewegung des ganzen Körpers, so wie besonders der untern Glieder, wodurch sie wirksam werden; sondern ihr Werth beruht vorzüglich darin, daß sie sich mit trefflichem Anstande, der sich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen lassen; daß sie nicht bloß Schnelligkeit, sondern scharf abgemessene Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß sie auf strenge Haltung des Zeitmaßes dringen, oder augenblicklich den dagegen begangenen Fehler strafen; daß sie den Blick schärfen, die Dreistigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht seltene Fälle des Lebens vorbereiten; daß sie endlich die Aufmerksamkeit und das sinnliche Beobachtungsvermögen mit Strenge fesseln. Und bei allen diesen Vortheilen sind sie weder gewaltsam, noch im mindesten gefährlich.

I. Der Tanz im Reifen.

Diese Uebung ist die leichteste von allen, theils weil der Umschwung des Reifen weniger Schwierigkeit hat, theils weil mit diesem Geräthe weit weniger Abänderungen gemacht werden können. Der Reifen muß gerade Hüfthöhe haben, und deßwegen zwischen den Beinen noch durchgerollt werden können, ohne sich stark zu klemmen. Seine beiden Enden gehen etwa einen Fuß lang übereinander, und sind sorgfältig verbunden, und um der Festigkeit willen am besten umflochten, so daß diese Stelle, der Schluß, ein vollkommnes Ganze zu bilden scheint. An diesem Schluß wird der Reifen gewöhnlich gefaßt. Alle scharfen Kanten werden dem Reifen genommen.

Im Allgemeinen besteht die Uebung darin, den Reifen, beim Aufsprüngen der Füße von dem Boden, unter sich weg zu schlagen. Daraus lassen sich folgende Abänderungen bilden.

1) Durchschlag des Reifen von vorn. Die Hände umfassen vor dem Leibe liegend den Schluß des Reifen, nur 3 bis 4 Zoll

von einander. Der Reifen steht aufrecht vor dem Leibe, so daß das Gesicht durch ihn hindurch sieht. Der Turner befindet sich in der Grundstellung, hüpft mit beiden Füßen zugleich von dem Boden auf, und schlägt bei jedem Aufsprunge den Reifen unter den Füßen durch über den Kopf weg. Die kleine Schwierigkeit dabei liegt vorzüglich in der richtigen Handhabung des Reifens. Die Hände dürfen ihn nicht festfassen, und man muß ihn nicht mit den Händen drehen wollen; sondern diese fassen nur ganz lose, so daß der Reifen freien Spielraum behält; denn seine ganze Bewegung entsteht bloß durch Schwingung, und diese wird einzig bewirkt durch die auf- und abgehende Bewegung der Hände und Arme.

2) Durchschlag des Reifen von hinten oder rückwärts. Der Reifen geht vor dem Körper hinauf über den Kopf hinter dem Rücken nieder, unter den Füßen weg und dann wieder vorn hinauf. Die Hände halten ihn anfänglich hinabwärts gegen den Boden und liegen vor dem Unterleibe; sie fahren von da unter ziemlicher Ausstreckung der Arme hinauf bis über die Augen, jetzt biegen sich die Arme zurück, die Hände reißen sich vor dem Gesichte und dicht vor dem Leibe hinab, indeß der Reifen hinter dem Rücken herab und unter den Füßen weg geht. Diese Bewegung der Hände in einer ovalen Linie, wobei die Arme einen freien, dreisten Schwung nehmen, ist bei allen auch folgenden Variationen dieser Uebung nöthig.

3) Durchschlag des Reifen im Laufen. Man halte den Reifen wieder vor die Füße, setze einen Fuß hindurch auf den Boden, hebe den andern sogleich auch, lasse den Reifen darunter weg gehen, und schwinge ihn hinter dem Rücken hinauf, über sich weg wieder herab vor die Füße u. s. w. Da im Laufen in dem Augenblicke, wo der eine Fuß vorgreift, der andere auch gehoben werden kann, so ist der Durchschlag des Reifen in diesem Augenblicke möglich. Auf schöne Haltung des Körpers dabei muß streng gehalten werden.

4) Halber Durchschlag des Reifen, seitwärts. Der Knabe hält den Reifen, mit seitwärts gerade ausgestrecktem Arme, in der Rechten fest, und schlägt ihn beim Aufsprunge unter den Füßen weg bis zur Höhe der Hüften hinauf, so daß er jetzt mitten im Reifen steht. Er hüpft vom neuen auf, und schlägt ihn wiederum zurück an den ersten Ort. Man wiederholt dieses mehrmals schnell hinter einander. Diese Uebung ist für beide Hände. Arm und Hand müssen stets mit vieler Festigkeit arbeiten. Eine Abänderung ist die, daß jede Hand einen Reifen faßt, und daß beide zugleich, immer in gleicher Richtung unter den Füßen weggeschlagen werden. Weniger angenehm ist die, bei welcher zwei Reifen, in der Richtung gegen einander,

unter den Füßen beim Auffsprunge durchgehen, so daß sie sich kreuzen. In diesem Falle muß der Eine etwas kleiner sein.

5) Ganzer Durchschlag, seitwärts von unten. Diese Aufgabe ist eine der angenehmsten, da sie dem Körper freiern Spielraum gibt. Der Uebende hält den Reifen anfangs mit ausgestrecktem Arme hoch hinauf. Die Hand schlägt ihn unter den Füßen weg, geht unter Beugung des Armes an der Seite des Körpers herauf, und wieder hoch hinaus, bis zur vollen Ausstreckung des Armes. Diese Führung der Hand ist nothwendig, denn der Reifen wird sonst zu wenig Schwung erhalten, und dann sogleich in mancherlei schiefen Richtungen wanken und anschlagen.

6) Ganzer Durchschlag, seitwärts von oben. Diese Aufgabe ist schwieriger als alle vorhergehenden. Die Bewegung des Reifen ist gerade entgegengesetzt, folglich auch die der Hand.

II. Der Tanz im kleinen Seil.

Diese Uebung bietet mehr Mannigfaltigkeit dar, als man von einem so einfachen Geräthe erwarten sollte. Sie setzt nicht bloß die Beine und Arme einfach in Bewegung, wie der Tanz im Reifen, sondern hat weit mehr Künstliches und übt die Arme und den ganzen Körper weit umfassender und mannigfaltiger. Dieses Geräthe ist ein Seil von 1/4 Zoll Stärke oder etwas darüber; es muß aber locker gedreht sein, um die gehörige Geschmeidigkeit zu haben, oder wenigstens, wenn dieß nicht der Fall ist, durch Klopfen mit einem Holze weich und biegsam gemacht werden. Seine Länge wird im Allgemeinen dadurch bestimmt, daß es dem Turner, wenn er sich darauf stellt und es herauf zieht, auf beiden Seiten bis über die Hüften reicht. Doch muß man es beim Gebrauch nach Bedürfniß um etwas verkürzen oder verlängern können. Entweder gehen seine Enden durch zwei kurze, bequem faßbare hölzerne Griffe, welche der Länge nach durchbohrt sind, so daß das Seil oberhalb derselben nur mit einem Knoten befestigt ist. Dieß gewährt den Vortheil, daß die Schwünge leichter ausgeführt werden können; man kann aber auch bloß Einen solchen Handgriff anbringen, und am andern Ende bloß einen Knoten machen, oder endlich das Seil bloß mittelst Knoten vor dem Aufgehen sichern und es an diesen Knoten in die Hand nehmen, so daß entweder die vollen Hände es fassen und die Knoten hinter den kleinen Fingern liegen, oder daß diese in der Hand liegen, und das Seil zwischen Mittel- und Zeigfinger durchgeht. Da dieses Geräthe wenig kostet, so ist es am besten, wenn jeder Turner sein eigenes besitzt.

Die Uebungen sind folgende:

1) Einfacher Durchschlag vorwärts. Man kann nicht genug darauf dringen, daß hinsichtlich der Stellung die Brust frei

hervor getragen und die Füße gut gehalten werden. Der Turner faßt mit beiden Händen das Seil an seinen Enden, so daß der mittlere Theil in Gestalt eines Bogens vor den Füßen herabhängt. Zum Anfange liegt es jedoch hinten, und der Turner schwingt es über den Kopf herüber, wodurch es hinlänglichen Schwung erhält, um unter den Füßen durch und so im Umschwung weiter zu gehen, gerade wie der Reifen. Die Arme sind gebogen nah an den Seiten und haben nur wenig Bewegung; die Hände in der Höhe der Hüften, etwas nach vorn hinaus; jede bewegt sich in einem kleinen Kreise von oben nach unten, um dem Seile den gehörigen Umschwung zu geben.

2) Einfacher Durchschlag rückwärts. Das Seil macht gerade die entgegengesetzte Bewegung von den Füßen vorn herauf, über den Kopf hinter dem Rücken hinab und unter den Füßen weg; folglich ist auch die Bewegung der Hände entgegengesetzt in einem Kreise von unten nach oben.

3) Einfacher Durchschlag vorwärts im Laufen. Wie Nr. 1, nur daß der Turner dabei läuft, wie oben bei der Reifenübung, Nr. 3.

4) Einfacher Durchschlag mit verschiedenen Tanzstellungen, so daß man von der einen in die andere übergeht.

5) Einfacher, gerader und gekreuzter Durchschlag, vorwärts und rückwärts. Diese Uebung hat noch wenig Schwierigkeit. Das Seil wird beim ersten Aufsprunge unter den Füßen weggeschwungen, wie oben bei Nr. 1; aber beim zweiten Aufsprunge kreuzen sich die Arme, nämlich die linke Hand streckt sich nach der rechten, und die rechte Hand nach der linken Hüfte herüber, das Seil muß sich folglich in der Luft wenden ehe es unter den Füßen durchgeht. Jene Art des Durchschlags heißt die gerade, diese die gekreuzte; beide wechseln stets bei dieser Aufgabe. Hat man dieß erst vorwärts gelernt, so wird es auch rückwärts geübt. Beides ist sehr leicht.

6) Abwechselung mit einfachen geraden, mit gekreuzten und doppelten Durchschlägen. — Um diese Aufgabe, die eine der angenehmsten ist, ohne doch eben sonderlich schwierig zu sein, lösen zu können, muß der Knabe erst gelernt haben, das Seil bei einem Aufsprunge zweimal unter den Füßen wegzuschwingen. Kann er dieses, so hat er nur noch den Takt einzuüben, oder eine gewisse Ordnung in die Folge der abwechselnden Durchschläge zu bringen, so daß z. B. erst zwei einfache gerade Durchschläge gemacht werden, dann ein doppelter, und auf diesen ein gekreuzter folgt u. s. w. Diese, oder eine andere beliebige Reihenfolge der Durchschläge muß dann ununterbrochen und taktmäßig fortgehen.

7) Dasselbe laufend. Ist die vorige Uebung erst fertig ein-

geübt, dann wird diese nicht schwer, nur dringe man streng auf schöne Körperhaltung.

8) Die Aufgabe Nr. 6 rückwärts. Der einfache und der gekreuzte Durchschlag ist rückwärts sehr leicht zu machen; aber der doppelte ist schwierig.

9) Die Aufgabe Nr. 6 mit Tanzschritten. Man macht die Abwechselung Nr. 6 und dabei die Tanzschritte wie bei Nr. 4.

10) Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag. Die Arme überkreuzen sich stets, so daß die linke Hand vor der rechten Seite des Körpers, und die rechte Hand vor der linken Seite bewegt wird. Sie bleiben aber nicht in der einmal gemachten Ueberkreuzung der Arme liegen, sondern diese kreuzen sich bei jedem Durchschlage des Stricks von neuem, so daß hierbei einmal der linke, einmal der rechte Arm oben liegt.

11) Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag, laufend.

12) Doppelschlag. Das Seil geht bei jedem Aufsprunge von dem Boden zweimal unter dem Fuße weg. Die Schwierigkeit liegt vorzüglich darin, dem Seile den erforderlichen schnellen Umschwung zu geben, was nur durch allmählige Uebung gelingt.

13) Gerader und gekreuzter Doppelschlag. Diese Aufgabe ist weit schwieriger, als die vorige, denn Hände und Arme müssen sehr schnell sein. Das Seil geht bei jedem Aufsprunge zweimal unter den Füßen weg; aber die Hände bewegen sich nach einer bestimmten Abwechselung; nämlich bei dem einen Aufsprunge arbeitet jede an ihrer Seite, bei dem folgenden kreuzen sie sich, und so wechseln sie immerfort. Das Seil faßt man lieber etwas länger, als zu kurz.

14) Gekreuzter Doppelschlag. Von allen bisherigen Abänderungen die schwierigste. Die Hände greifen bei jedem Durchschlage übers Kreuz, und schlagen das Seil stets doppelt unter den Füßen weg; sie müssen folglich außerordentlich geschwind arbeiten, wenn sie dieß zu Stande bringen wollen.

15) Die Wendung, oder das Umdrehen. Diese Aufgabe, die an sich eben keine Schwierigkeit hat, besteht in der schnellen Umwandlung des einfachen Durchschlags von vorn in den von hinten, und so umgekehrt, ohne die Bewegung aufhören zu lassen. Wer sie nicht geübt hat, wird durchaus den Durchschlag von vorn erst hemmen müssen, wenn er den von hinten machen will, und so umgekehrt. Die Handgriffe sind hier folgende: Bei der Veränderung des Durchschlags von vorn in den von hinten wird das Seil, welches so eben über den Kopf nach vorn herabgehen will, nicht unter den Füßen weggeschlagen, sondern an der rechten Seite des Turners weg, nach hinten hinauf geschwungen. In diesem Augenblicke drehet sich der Turner um, und schwingt das Seil, wann es durch den Seitenschwung die

größte Höhe erreicht hat, rückwärts über den Kopf hinab, und unter den Füßen weg, wodurch es denn natürlich in den Durchschlag von hinten gebracht ist. Soll der Durchschlag von hinten in den entgegengesetzten verwandelt werden, so drehet sich der Turner, indem das Seil von hinten her unter den Füßen hervorkommt und vorn aufsteigt, schnell um, und schwingt das Seil aus jener Höhe vor sich nieder, unter den Füßen weg. Beides muß erst langsam gelernt werden; dann muß man es aber auch mit solcher Schnelligkeit mehrmals nach einander machen lernen, daß die Füße dabei nicht aus dem Takte des Aufsprungs kommen.

Alle diese Uebungen sind deßhalb von Werth, weil sie den Körper nach Belieben stärker und schwächer in Thätigkeit setzen, seine Gewandtheit und Schnelligkeit vermehren, dabei vollkommen gefahrlos sind, und überall vorgenommen werden können. Schon kleine, fünf- und sechsjährige Knaben lernen die leichtern Aufgaben, und gehen dann mit der Zeit von selbst zu den schwereren über, man darf sie ihnen nur angeben. Endlich empfehlen sie sich noch dadurch, daß sie gleichzeitig von einer größeren Anzahl nach Kommando vorgenommen werden können, wodurch die Sache immer einen doppelten pädagogischen Werth erhält.

Bei den bisherigen Uebungen war es die sich übende Person selbst, welche den Reifen und das Seil unter ihren Füßen durchschlug; bei den folgenden geschehen die Durchschläge des umzuschwingenden Seiles von einem Andern; wenn dort der Takt der Bewegung bloß von dem Uebenden abhing, so muß er sich jetzt nach dem Zeitmaße richten, welches dem Andern beliebt, und dieses durch genaue Beobachtung der Schwingungen erst auffinden und abmessen. Die nun folgenden Uebungen haben daher offenbar mehr Bildendes und sind zugleich praktischer. Denn es ist nicht gerade so selten, daß wir in den Fall kommen, vor einem in unerwartetem Anlauf uns drohenden Gegenstande durch rasches und entschlossenes Ueberspringen uns retten zu müssen; diese rasche und doch besonnene Entschlossenheit wird aber eben durch diese Uebungen ganz besonders geübt, während sich die Uebungen auch noch dadurch empfehlen, daß sie eines der angenehmsten und belebendsten Massenspiele bilden.

III. Der Tanz im langen Seil.

Das Seil ist 20 — 30 Fuß lang und von der Dicke eines Mittelfingers. Es wird mit dem einen Ende an einen Pfahl oder einen Baumstamm etwa 3 Fuß über dem Boden angebunden, der Lehrer tritt 14 — 16 Fuß davon weg und faßt das Seil so mit einer Hand, daß es zwischen der Hand und dem Pfahle einen Bogen bildet, der dem Boden ziemlich nahe kommt, ohne ihn zu berühren; den Rest des Seils faßt er in die andere Hand, um es

nöthigenfalls nachgleiten lassen zu können. Mit leichter Mühe läßt sich dieser Bogen fortdauernd, nach Belieben geschwinder oder langsamer, durch die Luft herumschwingen, so daß die Sehne des Bogens zur Achse wird, um die er sich dreht. Uebrigens muß es der Lehrer gut eingeübt und in seiner Gewalt haben, so daß er ganz nach Bedürfniß und Belieben aus dem langsameren Schwingen in das schnellere und umgekehrt übergehen kann. Der Schwung wird nur mit Einer Hand ausgeführt, und zwar bloß mittelst Bewegung des Handgelenks, und höchstens leichter Kreisdrehungen des Unterarms. Die Bewegung des ganzen Arms erschwert den stetigen regelmäßigen Schwung eher, als daß es ihn erleichtert, und ermüdet den Schwingenden zu schnell. Der Umschwung des Seils kann geschehen rechts oder links. Rechts ist er, wenn der Lehrer seine Hand dabei nach oben rechts herum bewegt; links, im Gegentheil. Der ganze Platz wird durch das Seil in zwei Abtheilungen getheilt. Rechts ist die, welche dem Lehrer zur Rechten liegt, links die andere. In das Seil treten oder springen, heißt, sich gehend oder springend auf die Stelle begeben, wo das herabhangende Seil dem Boden am nächsten ist, d. i. gerade in die Mitte zwischen den Schwingenden und den Pfahl. Darnach bestimmen sich die Ausdrücke: rechts oder links in oder vor das Seil treten.

Einfache Seilübungen

a) auf der Stelle.

1) Einfacher Tanz im Seil. Der Turner tritt rechts in's Seil, und hat den Lehrer im Gesicht. Die Hände sind in die Seite gestützt. So oft das rechts geschwenkte Seil sich seinen Füßen nähert, hüpft er leicht, von den Fußspitzen aufgeschnellt, von dem Boden auf, um das Seil durchzulassen. Es wird ihm leichter, das Zeitmaß zu halten, wenn er zwischen zwei Durchgängen des Seils immer noch einmal aufhüpft, also dann, wann das Seil gerade über seinem Haupte schwebt, weil dann das Hüpfen in schnellerem und dadurch leichter zu haltendem Takte fortgeht.
2) Tanz im Seil mit steifen Knieen. Wie der vorige.
3) Tanz im Seil mit Anfersen der Füße.
4) Tanz im Seil mit Tanzschritten.

b) Von der Stelle.

5) Das Durchlaufen des Seils. Der Umschwung geschieht rechts. Der sich Uebende steht rechts vor dem Seile, so daß ihm das geschwungene Seil nahe am Körper wegstreicht. Zum glücklichen Durchkommen gehört Augenmaß, Dreistigkeit, schnelle Entschlossenheit und sinnliche Aufmerksamkeit. Regel ist, dem Seile, das eben am Boden wegstreichen will, schnell nachzulaufen. Jede Zögerung, und sei sie nur eine Sekunde lang,

macht zum Gefangenen. Hat es jeder Einzelne gehörig eingelernt, so wird es von der ganzen Abtheilung getrieben. Diese stellt sich dazu in einer Reihe hinter einander auf, und mit jedem Umschwung muß immer der nächste durchlaufen, was bereits eine gespanntere Aufmerksamkeit erfordert.

6) Der Sprung durch das Seil. Die Abtheilung steht rechts, das Seil wird aber links geschwungen, und nun sollen die Turner, statt vorher unter dem Seil durchzulaufen, über dasselbe wegsetzen. Dazu gehört noch etwas mehr Entschlossenheit. Der Knabe wartet den Augenblick ab, in welchem das ihm entgegenkommende und vom Boden aufsteigende Seil die höchste Hebung erreicht hat; in diesem Augenblick macht er seinen Sprung, das Seil ist während dieses Moments vollends herunter gekommen und geht unter seinen im Sprung gehobenen Füßen durch. Um die Knaben daran zu gewöhnen, kann man sie auch einigemal über das ruhig im Bogen hängende Seil wegsetzen lassen, das zu diesem Behufe aber etwa einen Fuß hoch über dem Boden hängt. Der Sprung durch das Seil kann auch in natürliche Verbindung mit Nr. 5 gesetzt werden, indem nehmlich die Reihe, welche von rechts nach links durch das Seil gelaufen ist, nun dort nur umwendet, um mit dem Sprung durch das Seil wieder auf die rechte Seite herüber zu kommen. In diesem Falle schwingt das Seil natürlich immer gleich nach rechts.

Beide Uebungen, 5 und 6, können auch von zweien, dreien, ja von vieren zugleich gemacht werden, indem diese neben einander stehen, und sich etwa auch an den Händen fassen. Die Sache macht sich dadurch noch weit schöner. Nur muß wiederholt daran erinnert werden, daß gerade dazu eine leichte und schöne Körperhaltung und recht hohe elastische Sprünge erforderlich sind.

Die nehmlichen Uebungen werden beträchtlich schwieriger, wenn die Turner ihren Standpunkt nicht dicht vor dem Seile, sondern dreißig und mehrere Schritte davon entfernt nehmen. Das Seil ist in beständigem Umschwunge; Jeder muß deßwegen schon in der Entfernung die Schwingungen beobachten und berechnen, und die Schnelligkeit seines Laufs, die Größe der Schritte darnach abmessen; denn kommt er einen Augenblick zu früh oder zu spät, so ist es unmöglich, durch das Seil weg zu kommen. Dabei ist es nicht erlaubt, den Lauf zu hemmen und etwa vor dem Seile den rechten Zeitpunkt abzuwarten, sondern man muß in ununterbrochenem Zusammenhang laufen.

7) Der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Der Umschwung geschieht rechts. Der Springende steht links vor dem Seile. In demselben Moment wie bei Nr. 6 springt er über das Seil in die Mitte zwischen den Pfahl und den Leh-

rer. Der Takt des Umschwungs ist schon abgemessen, und er tanzt nun im Seil, wie oben bei Nr. 1. — Nach wenigen Aufsprüngen läuft er auf eben der Seite, von welcher er gekommen ist, wiederum hinaus. Um dieß zu bewerkstelligen, zieht er sich bei seinen Aufsprüngen vorläufig ein wenig nach dieser Seite hin, und in demselben Augenblicke, wo das Seil unter den Füßen durchgeht, läuft er völlig nach derselben Seite hinaus. Ganz ähnlich, aber schwieriger, ist

8) der Augenblick im Seil. Indem das Seil sich rechts bewegt, nähert sich der Turner von der linken Seite her demselben, so daß er von ihm fast berührt wird. In diesem Standpunkte nimmt er des Augenblicks gewahr, in welchem das Seil, an dem Boden weg, ihm entgegen kommt, springt darüber und zieht sich in demselben Augenblicke auf das schnellste rücklings auf seinen vorigen Platz. Dem Anfänger muß bei dieser Aufgabe das Seil ganz langsam umgeschwenkt werden.

9) Der einfache Kreislauf. Er wird von der ganzen Abtheilung gemacht, welche sich dazu so aufstellt, daß sie um den Pfahl oder um den das Seil schwingenden Lehrer einen Kreis bildet. Nun beginnt wieder der Reihe nach entweder das Laufen oder der Sprung durch das Seil, wie oben, nur daß durch die Festhaltung des Kreises die Uebenden eine ununterbrochen fortlaufende schöne Kette bilden, und die Uebung also ohne irgend einen Stillstand nach Belieben fortgesetzt werden kann. Durch einen Wechsel des Seilumschwungs geht man vom Laufen in den Sprung über, und umgekehrt.

10) Der doppelte Kreislauf. Es bilden sich zwei Kreise, der eine um den Pfahl, der andere um den Lehrer, und beide machen nun gleichzeitig entweder die nehmliche Uebung (Laufen oder Springen), so daß also von jeder Abtheilung immer je zwei zusammentreffen und dicht neben einander das Durchlaufen oder den Sprung machen. Auch kann jeder Kreis aus einer Doppelreihe bestehen, so daß auf diese Weise je vier neben einander gleichzeitig die Uebung machen, wodurch diese allerdings noch etwas schwerer aber auch schöner wird. Man wendet diese Doppelreihen besonders dann an, wenn die Uebung als Turnspiel behandelt wird, und also eine große Anzahl daran Theil nimmt.

Oder aber machen die beiden Kreise zu gleicher Zeit die entgegengesetzte Bewegung, so daß die eine Abtheilung von der einen Seite herkommend durchlauft, die andere von der andern Seite her überspringt, aber natürlich und nothwendig immer gleichzeitig. Die Uebung wird für den Zuschauer um so anziehender, als die Bewegungen einander zu widersprechen und deßwegen ihre gleichzeitige Ausführung unmöglich zu sein scheint,

während doch Alles in schöner, ungestörter Ordnung fortläuft und eben diese Ordnung im scheinbaren Widerspruch die Macht eines leitenden Gedankens zur Anschauung bringt. Freilich wird die Uebung nur von bereits gehörig eingeübten Turnern gut ausgeführt werden. Zweckmäßig ist es immer dabei, den Schwächeren und Mindergeübten auch die leichtere Aufgabe, das Durchlaufen, anzuweisen, und diese anfangen, die Geübteren aber erst von ihrer Seite eintreten zu lassen, wenn die ersteren gehörig im Gange sind.

Zusammengesetzte Seilübungen.

Es ist sehr leicht einzusehen, daß der Turner, welcher auf diese oder jene Art im Seile stillstehend aufspringt, um das Seil unter den Füßen durchzulassen, auch gleichzeitig und eigenhändig den Reifen oder das Seil unter den Füßen durchschlagen, oder die Hände, die sonst nichts zu thun haben, auf irgend eine andere Art gebrauchen könnte. Dieß ist sogar recht wohl möglich bei mehrern derjenigen Uebungen, bei welchen er nicht still steht, sondern durch das Seil wegläuft oder springt. So entstand eine Menge neuer Uebungen, welche eine verdoppelte Aufmerksamkeit und dadurch auch einen höheren erziehenden Werth haben.

Der Turner stellt sich mit dem Reifen oder dem kleinen Seil in das Schwungseil, und zwar mehrentheils rechts, weil das Seil bei allen diesen Uebungen, nur etwa ein Paar ausgenommen, rechts umgeschwenkt wird. Die Bewegung des Reifen, oder des kleinen Seils geht mit der des großen Seiles einen Gang oder in gleicher Richtung. Hieraus folgt von selbst, daß der Springende mehrentheils rechts, nur in wenigen Fällen links mit seinem Gesichte gerichtet ist. Indeß ist dieß alles nicht durchaus nothwendig; macht der Schwingende den Bogen hoch genug, so bekommt der Uebende genug freien Spielraum. Ueberdem ist es bei mehrern Uebungen am schicklichsten, daß der Springende sein Gesicht gegen den Lehrer richtet. Dieser fügt sich bei Anfängern mit dem Zeitmaße des Umschwungs nachgiebig in die Bewegung, welche sie dem Reifen geben; nur nach und nach verlangt er, daß sie sich nach ihm richten.

Mit dem Reifen lassen sich hier alle oben schon vorgekommenen Aufgaben von selbst vollkommen ausführen. Nur in Hinsicht der dritten Reifübung muß ich folgendes bemerken: Die Turner stellen sich, zehn bis zwanzig Schritt von dem Seile abwärts, Mann hinter Mann, und laufen, einer nach dem andern, unter beständiger Durchschlagung des Reifen, gegen das Seil hin. Sie achten genau des Umschwungs und laufen oder springen, im genau genommenen Zeitpunkte, durch oder über das Seil weg, je nachdem es nämlich entweder links oder rechts geschwenkt wird.

Eben so wird es in der Folge mit der dritten Aufgabe im kleinen Seil gehalten.

Auch mit dem kleinen Seil sind die meisten der oben angegebenen Aufgaben ausführbar.

Endlich lassen sich noch verschiedene andere Aufgaben damit verbinden, welche wie die vorige, durch die dazu verdoppelte Aufmerksamkeit auch doppelt bildend sind.

1) Der Turner, welcher den einfachen Tanz im Seile macht, soll einige Geldstücke, die vor seinen Füßen am Boden liegen, aufheben, ohne sich von dem Seile fassen zu lassen.

2) Er schreibt, unter eben dem einfachen Tanze, vermittelst eines Stäbchens einen beliebigen Namen in den Sand des Bodens.

3) Er fängt fortdauernd, unter eben dem Tanze, abwechselnd zwei Bälle mit derselben Hand, mit der sie aufwärts geworfen werden. Begreiflicher Weise muß erst das Fangen außer dem Seile eingeübt sein.

4) Die Verwechselung zweier Tücher. Man nimmt zwei Taschentücher, wickelt jedes für sich ganz locker zusammen, und legt das eine auf diese, das andere auf jene Seite des Seils an den Boden. Der Knabe steht links und der Lehrer schwenkt das Seil links. Dieser letztere zählt jeden Umschwung. Bei dem ersten nimmt jener das Tuch auf, beim zweiten läuft er damit schnell durch das Seil auf die rechte Seite; hier legt er beim dritten Umschwunge das Tuch an den Boden, und nimmt dafür das andere auf; beim vierten springt er über das Seil zurück. Nun geht die Uebung in derselben Ordnung von vorn an. Geübte brauchen sogar nur drei Umschwingungen statt jener vier; sie springen nämlich bei dem dritten schon wieder zurück.

IV. Der gymnastische Tanz.

Ich verdanke diese Uebung dem Zufalle. Ein Schnepfenthaler Zögling schleuderte, es war 1793, einen von den Beuteln, welche die oben angegebene Springschnur straff halten, vermittelst der Schnur in jugendlicher Lustigkeit um sich her. Er wollte unvermuthet einen seiner Gespielen damit fangen; aber dieser hatte Gegenwart des Geistes genug, über die, plötzlich ihm begegnende Schnur, wegzusetzen. So entstand bei mir augenblicklich die Idee zu einer neuen Uebung, die durch Versuche nach und nach ausgebildet wurde. Befestigt man einen kleinen ledernen, mit Sande locker gefüllten Beutel, der etwas über $\frac{1}{2}$ Pfund wiegt, an dem einen Ende einer Schnur, und schwenkt ihn, indem man das andere Ende in einer Hand festhält, um den Kopf her, so daß der Beutel, nur 1 bis 2 Fuß vom Boden, ringsumher einen horizontalen Kreis macht, so können mehrere Personen sich in diesen Kreis

stellen und die stets kreisende Schnur nicht nur überspringen, sondern auch zugleich allerlei Aufgaben ausführen.

Von allen gymnastischen Uebungen nimmt nicht eine einzige die sinnliche Aufmerksamkeit mit einer solchen Strenge in Anspruch, als diese; nur ein einziger zerstreuter Blick mit dem Auge, und man ist gefangen; physische Nothwendigkeit knüpft die Strafe unausbleiblich und augenblicklich an den Fehler der Zerstreutheit. Das ist schon etwas werth. Sie übt den ganzen Körper mäßig, sie verlangt viel Gewandtheit, Augenmaß, genau berechnete Schnelligkeit der Bewegung, und verdient es deßwegen wohl, angewendet zu werden, zumal da sie zugleich ein sehr erheiterndes Spiel gibt.

Der Platz muß vollkommen eben und horizontal sein, weil sonst der horizontale Umschwung der Schnur nicht möglich ist. Die Schnur selbst darf nicht über 16 Fuß Länge haben, weil sie nach gemachten Erfahrungen sich sonst nicht mehr gut in Umschwung setzen läßt. Dieses Schwingen erfordert überhaupt einige Uebung. Die Hauptrücksicht ist, daß der Beutel langsam geschwungen werde, und möglichst nahe an dem Boden hinlaufe, ohne ihn zu berühren.

Als Vorübung stellen sich die Turner in den Kreis, aber noch außerhalb des Beutels, d. h. so, daß der Beutel sie noch nicht berührt, beobachten genau seine Bewegung, und hüpfen auf, sobald er an ihnen vorbei kommt. Dadurch werden sie auf das wirkliche Ueberspringen oder vielmehr Durchlassen desselben vorbereitet, so wie sie überhaupt in den Uebungen mit dem kurzen und langen Seil einige Fertigkeit erlangt haben müssen. Dann hat aber auch diese Uebung keine Schwierigkeit mehr. Daß da, wo es noch nicht gehen will, die Uebung vorerst mit den Einzelnen vorgenommen wird, braucht nicht erst bemerkt zu werden.

1) Der Aufsprung. Die Turner stellen sich in einen Kreis so um den Lehrer herum, daß sie noch außer dem Bereiche des geschwungenen Beutels stehen, und machen die eben genannte Vorübung. Auf ein Kommandowort des Lehrers treten nun alle gleichzeitig um zwei Schritte näher, und jeder läßt durch einen Aufsprung die an ihn herankommende Schnur durch. Es muß darauf gehalten werden, daß sie nicht in die Bahn des Beutels selbst, sondern zwei Schritte weiter einwärts stehen, weil, wenn der Beutel einen fängt, die Schnur sich ihm dann nicht so heftig um die Beine schwingt, als wenn er ganz nahe am Beutel stünde. Ist die Zahl so groß, daß einer den andern mit der Hand erreichen kann, so fassen sie sich mit den Händen, wodurch die Uebung noch etwas schwerer wird. — Wer vom Beutel gefangen wird, muß austreten, und Sieger ist, wer allein übrig bleibt. Man kann aber auch umgekehrt irgend eine Zahl bestimmen, wie oft jeder den Beutel, ohne getroffen zu werden, über-

steigen muß; zwanzig, dreißig und mehrere Mal. Wer getroffen wird, muß vorn anfangen zu zählen. Dann sind diejenigen Sieger, welche zuerst mit ihrer Zahl fertig sind. — Ist der Aufsprung gut eingeübt, so geht

2) der Kreislauf ebenfalls leicht. Sechs bis acht Turner stellen sich in dem Kreis umher, wie oben, wobei sie dann in einem Zwischenraum von je 5 — 6 Schritten von einander zu stehen kommen. Auf das Kommandowort treten sie in den Kreis wie vorhin, aber statt stehen zu bleiben, beginnen sie selbst den Rundlauf dem schwingenden Beutel entgegen und überspringen ihn dabei. Sie müssen bestimmten Takt halten, ihre Schritte zählen, und finden dann bald, bei welcher Zahl sie zu überspringen haben, wodurch die Sache noch erleichtert wird.

3) Der Kreislauf mit Tanzschritten. Eine schöne Uebung, bei der aber allerdings vorausgesetzt wird, daß die Uebenden die französischen Tänze verstehen. Es können an ihr aber nur zwei bis drei Tänzer zugleich Antheil nehmen. Die passenden Schritte wissen die Sachverständigen leicht selbst zu wählen. Der Sprung über die Schnur geschieht immer in dem Augenblicke, wo der Schritt den Aufsprung mit einem Umdrehen herbeiführt. Da auch hier, und hier noch mehr der strengste Takt eingehalten werden muß, so zeigt dieser bei einiger Uebung den Augenblick des Uebersprungs so sicher an, daß man ihn nicht mehr ängstlich zu suchen braucht.

4) Der Kreislauf Nr. 2 unter Auflesung einiger Geldstücke.

5) Der Aufsprung mit Durchschlagung des Reifen. Eine Zusammensetzung von Nr. 1, und der Uebung im Reifen. Dieser wird während des Aufsprungs über die Schnur zugleich unter den Füßen durchgeschlagen.

Diese Uebung zerfällt in eine leichtere und schwerere. Bei jener wird der Reifen nur dann durchgeschlagen, wenn die Schnur durchgeht, und übrigens steht der Tanzende ruhig; bei dieser geschieht das Durchschlagen des Reifen unabgesetzt fort, und dieses muß mit dem Umschwunge der Schnur so in Einklang gesetzt werden, daß bei dem dritten oder virten Durchschlage die Schnur jedesmal zugleich mit durchgeht. Dieß ist nicht ganz leicht. Deßwegen muß es zuvor von den Einzelnen eingeübt werden, ehe der ganze Kreis antritt. Das Gesicht wendet jeder in den Kreis. Die Aufsprünge müssen möglichst hoch gemacht werden.

6) Der Kreislauf unter Durchschlagung des Reifen. Indem der Springende mit takthaltenden Schritten nach Nr. 2 im Kreise umherläuft, schlägt er bei Ueberspringung der Schnur den Reifen unter sich weg. Dieß ist die leichtere Art der

Uebung. Weit schwieriger ist es, wenn er den Reifen bei jedem Fortsprunge unter sich wegschlägt, und drei oder vier Fortsprünge so berechnet, daß der dritte oder vierte mit dem Sprunge über die Schnur zusammentrifft.

7) Der Aufsprung mit Durchschlagung des kleinen Seils. Stimmt völlig überein mit der schwerern Art von Nr. 5, indem das Seil bei jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeschlagen wird. Hierdurch entsteht die leichtere Art, das Seil bei dieser Uebung zu gebrauchen; die schwerere erfordert, daß es doppelt unter den Füßen weggehe, wenn diese über die Schnur setzen.

8) Der Kreislauf mit dem kleinen Seile. Stimmt überein mit Nr. 6, nur mit dem Unterschiede, daß das Seil stets in Bewegung bleibt, bei jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeht; oder auch doppelt, wenn die Schnur durchgeht.

9) Der Aufsprung mit dem Reifen seitwärts. Ist man im Stande, die Uebung Nr. 1 ohne Anstoß zu machen, und versteht man die Behandlung des Reifen, so wird diese Aufgabe leicht. Doch müssen die Turner erst einzeln oder in kleiner Zahl eingeübt werden. Uebrigens tritt hier, wie bei einigen vorhergehenden Uebungen, der Fall ein, daß der Reifen entweder bloß dann durchgeschlagen wird, wenn die Schnur durchgeht, oder überhaupt bei jedem Aufsprunge der Füße.

10) Der Kreistanz mit dem Reifen. Wenn die obige dritte Uebung völlig eingeübt ist, und der Turner den Reifen mit Fertigkeit zu behandeln versteht, dann kann er zu dieser Aufgabe, der schönsten von allen, übergehen; denn sie besteht ganz aus der oben beschriebenen dritten Aufgabe, nur mit dem Zusatze, daß der Tanzende mit seiner Rechten den Reifen zum Durchschlage bereit hält, und ihn beim Ueberspringen der Schnur, während der Drehung, seitwärts unter den Füßen wegschlägt. Geduld und Uebung leisten hier alles.

Die Stabübungen.

Diese haben in soferne Verwandtschaft mit den vorangehenden im Reifen und Seil, als sie ebenfalls nicht die Muskelkraft, sondern die Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Glieder, besonders der Arme und der Schultern, zwar in ruhigen Bewegungen aber auf eine sehr wohlthätige Weise üben, so wie die Bewegung selbst, d. h. das Durchgehen des Körpers über und unter dem Stab mittelst leichter geschmeidiger Bewegungen mit dem Durchgehen durch den Reifen und das Seil auch einige äußere Aehnlichkeit hat. Besonders vortheilhaft sind sie als Gegenmittel gegen den nachtheiligen Einfluß, den das lange und gebückte, zum Theil auch schiefe Sitzen unserer Schuljugend auf die Brust und

die Wirbelsäule ausübt, weßhalb Elias, bei dem sie in ausgeführterer Anwendung zuerst vorkommen, wiewohl Gutsmuths in seinem „Turnbuche“ schon einige Uebungen davon hat, sie nach vielen von ihm gemachten Erfahrungen als besonders heilsam für Mädchen empfiehlt.

Auf schöne und sichere Körperhaltung in der Grundstellung, so wie auf Leichtigkeit und Gewandtheit der Arm- und Beinebewegungen muß dabei besonders gedrungen, und darauf gehalten werden, daß während der bloßen Armbewegungen der übrige Leib sich ruhig verhält. Sie werden gemeinschaftlich nach Kommando getrieben.

Die Länge des Stabs wird am sichersten durch die Schulterhöhe des Turners bestimmt.

Die Uebungen zerfallen in zwei Hauptpartien: a) in bloße Bewegungen der Arme, b) Bewegungen, an welchen der übrige Leib Antheil nimmt. Der Stab wird gewöhnlich nur mit dem Daumen und Zeigefinger gehalten, und nur bei stärkeren Bewegungen mit der ganzen Hand, immer aber nur leicht gefaßt; die Hände müssen nach Umständen am Stabe hin- und hergleiten, um die verlangte Bewegung zu unterstützen.

a) Bloße Armbewegungen.

1) Der Stab liegt vor dem Leibe, die Arme hängen gestreckt herab, die Hände fassen ihn so, daß die vier Finger nach vorn liegen, und nun ist die erste und einfachste Bewegung, daß der Stab über den Kopf mit gestreckten Armen gehoben und wieder gesenkt wird, was sich, nach Kommando, wiederholen kann.

2) Aus der Haltung über dem Kopf senkt sich der eine Arm (natürlich immer rechts und links) gestreckt herab und geht wieder zurück, wobei der gehobene bald gestreckt bleibt, bald sich über den Kopf hinüber biegt. Im ersten Fall bekommt der Stab eine schräge Lage, im andern liegt er senkrecht am Leibe herunter.

3) Aus der Lage vor dem Leibe wird der Stab hinter den Leib zurückgeführt (Wende). Zuerst nur mit Einem Arm, indem dieser, während der andere ruhig liegen bleibt, den Stab über den Kopf weg hinter den Rücken und eben so wieder vor die Brust führt. Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Arme.

4) Hierauf mit beiden Armen zugleich. Als erste Stufe wird er bloß in den Nacken gelegt und immer wieder zurückgegangen; dann bis an die Schultern und endlich an dem Rücken herunter. Die leichtere Behandlung ist mit gestreckten Armen, wobei die Hände den Stab an seinen Enden fassen; die etwas schwerere mit gebogenen Armen, indem die Hände dann bloß 2 — 3 Fuß weit aus einander stehen. Es ist bei dieser Uebung beson-

ders darauf zu sehen, daß die Arme ihre Bewegungen immer gleichzeitig und gleichmäßig machen.

b) Bewegungen des ganzen Leibes.

1) Das einfache Uebersteigen des Stabes. Ein Bein steigt über den Stab hinüber und wieder zurück, abwechselnd. Dann steigen beide nach einander hinüber und wieder zurück.

2) Das Uebersteigen um einen Arm herum. Das eine, z. B. rechte, Bein geht von außen um den rechten Arm herum über den Stab weg und zwischen beiden Armen durch, und nun macht der andere Arm die Wende über den Kopf weg rückwärts, wodurch der Stab zwischen die Beine kommt, und hierauf wieder vorwärts. Abermals abwechselnd.

3) Das Winden unter dem Stab durch. Die Beine stehen gespreizt, ein Arm faßt den Stab an seinem Ende, und stemmt ihn einige Fuß hinter dem Leib auf den Boden, so daß er als Stütze dient, und sich an irgend einen festen Haltpunkt anlehnt, um den Leib beim Durchwinden vor dem Zurückfallen zu sichern. Nun beugt sich der Oberleib stark zurück, der Kopf windet sich unter dem stützenden Arme durch, erhebt sich, indem der Leib sich zugleich damit windet, jenseits wieder, und geht dann wieder zurück.

Erschwert wird die Uebung, wenn man statt des gewöhnlichen Stabes einen kürzeren, nur etwa 3 Fuß langen nimmt. Dieselbe Uebung wird gemacht, indem beide Hände den Stab fassen. Die eine, z. B. die rechte, faßt ihn, an der Brust liegend, oben, die andere mit gestrecktem Arm unten, und nun geht der Kopf wie oben unter dem gestreckten Arme durch, erhebt sich jenseits so weit als möglich, und geht wieder zurück.

Das Werfen

hat als Turnübung vorerst den formellen Vortheil, daß es Hände, Arme, Schultern und Brustmuskeln übt und stärkt, sodann die wichtige praktische Bedeutung, daß es eines der natürlichsten und ursprünglichsten Angriffs- und Vertheidigungsmittel darbietet, das auch im friedlichen bürgerlichen Leben dennoch, z. B. gegen den Angriff eines Thieres, gar leicht wichtig werden kann, und um so praktischer ist, als in jedem Steine ein passendes Wurfgeräthe beinahe immer zu Gebot steht, und von einer kräftig geübten und sichern

Hand geworfen, seine Wirkung nicht leicht verfehlt. In einer seiner verschiedenen Anwendungen, dem Gerwerfen, hat es überdieß etwas Ritterliches, und ist dadurch für das reifere Knaben- und das Jünglingsalter doppelt anziehend. Aber es bietet noch eine dritte, bei keiner der bisherigen Uebungen vorgekommene und doch sehr wichtige Seite dar, nehmlich Uebung und Schärfung des Auges und des Augenmaßes, durch genaue Fixirung des zu treffenden Zieles und Berechnung des Wurfes. Die Jugend darf übrigens zu diesen Uebungen nicht erst eingeladen werden, da das Werfen beim Ballspiel ja die Hauptaufgabe ist, und auf dem Turnplatze das Gerwerfen nach meiner langen Erfahrung immer viele Liebhaber fand.

Das Werfen des Balls bleibt mit Recht vom Turnplatze weg, da die Jugend es von jeher als Lieblingsspiel getrieben hat, und das, was man in fröhlichem und rüstigem Spiele lernt, immer am besten gelernt wird.

Die erste zum eigentlichen Turnen gehörige Uebung ist

das Steinwerfen.

Man könnte dazu, wie nachher beim Schocken, eiserne Kugeln wählen; wegen der praktischen Bedeutung dieser Fertigkeit aber ist es wohl besser, wenn der Turner sich nicht an die regelmäßige, handliche Form einer Kugel, sondern umgekehrt daran gewöhnt, mit jedem auch minder bequemen Steine dennoch sicher zu werfen. Man wählt Steine von 1/2 bis zu 1 Pfund für den Kern- und Weitewurf. Die Wurfbahn muß immerhin 40 Schritte lang sein und den übrigen Uebungsbahnen nicht gar zu nahe liegen. Ist deßwegen wie gewöhnlich der Raum auf dem Turnplatze etwas beengt, so muß diese Uebung eben sonst wo, an geeigneter Stelle getrieben werden. Als Ziel benützt man eine hölzerne, und, um ihr eine längere Dauer zu sichern, mit weißem Blech beschlagene Scheibe von etwa 1 Schuh Durchmesser, welche in der Mitte eine Oeffnung von 1/2 Schuh hat. Hinter dieser Oeffnung hängt an einem Riemen eine Klappe, als Kernziel, die sich, getroffen, öffnet und den Stein durchläßt. Daß die Klappe sich von der Scheibe durch die Farbe unterscheiden, und zwar nach dem gewöhnlichen Gebrauche schwarz sein muß, ist bekannt.

Die Wurfart ist entweder ein Schwung- oder ein Hebwurf. Der erstere gehört für Steine von dem angegebenen Gewichte. Er entsteht durch einen schnellkräftigen Schwung des Arms und der Faust, wodurch der Stein mit großer Schnelligkeit fortgeschnellt wird. Die Hand faßt den Stein zwischen dem Daumen, und je nach seiner Größe, den beiden ersten oder sämmtlichen Fingern. Mit ihm streckt sich Arm und Hand gerade vor das

Gesicht hinaus gegen das Ziel hin, um sich dieses genau in's Auge zu fassen; plötzlich aber schwingt sich die Faust rasch hinter den Kopf zurück und schnellt kräftig wieder vorwärts gegen das Ziel hin, wohin sie dann den Stein fahren läßt. Die Stellung des Leibs unterstützt diese Armbewegungen. So lange die Hand mit dem Steine noch gesenkt ist, steht der rechte Fuß in der Querstellung einen Schritt hinter dem linken. Indem sich nun der Arm, um zu zielen, vor das Gesicht streckt, tritt der rechte Fuß einen Schritt vor, und wenn endlich drittens die Hand den Wurfschwung selbst macht, springt der linke wieder vor.

Der Schwungwurf selbst wieder ist entweder ein Kernwurf, bei welchem der Stein beinahe geradlinigt geschnellt wird, und am kräftigsten trifft, weßwegen er sich vorzüglich zum Zielwerfen eignet, oder ein Bogenwurf, welcher blos für das Weitwerfen paßt, und deßwegen auf dem Turnplatze nicht vorkommen kann.

Was die Wurfordnung betrifft, so wird, wenn die Abtheilung nicht groß ist, und nur aus 6—8 Werfenden besteht, etwa acht mal durchgeworfen, wobei der Einzelne jedes mal 3 Würfe nach einander machen darf, weil mit der Wiederholung des Wurfes die Sicherheit wächst, so daß er also im Ganzen etwa 24 mal geworfen hat; bei einer größeren Zahl der Turner wird die Zahl des Durchwerfens etwas verkleinert. Jeder Stein, der das Ziel trifft, ist, wenn er blos die Scheibe getroffen hat, ein halber, wenn das Schwarze, ein ganzer Treffer. Zwei halbe Treffer gelten aber auch für einen ganzen. Nach dieser Bestimmung wird am Ende über die Geschicklichkeit der Werfenden und über den Sieger entschieden. Dadurch, daß auf diese Weise jede Uebung zu einem Wettkampfe wird, erhält sie weit mehr Anregendes und mehr Spannung. Als Vorsichtsmaßregel gilt, daß alle übrigen Theilnehmende links vom Werfenden stehen. Der Hebewurf wird angewendet beim

Schocken.

Bei diesem sind nun die zu werfenden Körper Kugeln von 1 bis 3 Pfund, entweder von Stein, oder gewöhnlicher und zweckmäßiger, auch leichter zu bekommen, von Gußeisen. Der Wurf selbst ist ein Bogenwurf von unten nach oben, und ist ganz der beim Kegelschieben gewöhnliche. Die Kugel wird in die hohle Hand gelegt, und der Arm schwingt ein oder einige mal vor und zurück, um beim letzten Vorgehen die Kugel in einem flachen Bogen abzustoßen. Die Stellung des Körpers und das die Bewegung des Arms unterstützende Vorspringen der Füße ist ganz wie beim obigen Schwungwurf, so daß also beim letzten Vorschwingen und Abstoßen der Kugel ebenfalls der linke Fuß vorspringt.

Das Ziel ist ein ausgestopfter Beutel oder Sack, welcher von

einem auf zwei senkrechten Pfeilern ruhenden Querholze in einer Höhe von etwa 5 Fuß herabhängt, und durch die Kugel in Bewegung gesetzt wird, also dadurch anzeigt, daß er getroffen worden ist.

Zur Wurfbahn kann die vorige benützt werden, nur muß dann die Scheibe weggenommen und wieder eingesetzt werden können, was sich leicht mit dem Schockgerüste in Verbindung bringen läßt. Einige Schritte hinter diesem wird gewöhnlich ein halbrunder 5 bis 6 Fuß hoher Wall angelegt, an welchem die Kugeln sich fangen.

Die Wurfordnung ist die obige, so ferne Kugeln in der erforderlichen Anzahl vorhanden sind. Im andern Falle wirft Jeder nur Einmal, und dann holt die ganze Riege zugleich die Kugeln wieder; denn darauf ist streng zu halten, daß dieß nicht etwa außer der Ordnung und ehe das Durchwerfen zu Ende ist, geschieht, weil es mit unmittelbarer Gefahr verbunden ist.

Das Stoßen

von dem schon oben die Rede war, gehört nun ebenfalls hieher. Man versteht darunter das durch einen Stoß des Arms erzeugte Werfen schwerer Körper. Es sind dieß Steine oder eiserne Kugeln von mehreren Pfunden. Es läßt sich nicht wohl eine Gränze setzen, da dieß von der Kraft des Einzelnen abhängt. Zunächst eignet sich die Uebung mehr für bereits Erstarkte, also nicht für Knaben. Tüchtige Jünglinge oder junge Männer aber vermögen nach Umständen Gewichte von 20, 30, ja 40 Pfunden fortzustoßen. Die Hand, auf welcher der fortzustoßende Körper liegt, ruht über der Schulter, der Turner befindet sich in derselben Schrittstellung wie bei dem übrigen Werfen, und nun gibt der Arm dem Gewichte schief aufwärts einen Stoß, durch welchen dasselbe in einem leichten Bogen fortgetrieben wird. Vom Werfen nach einem Ziele kann hier nicht mehr die Rede sein, es handelt sich bloß um die möglichste Weite, in welcher der Körper fortgetrieben wird.

Das Diskuswerfen.

Der Diskus wurde von Gutsmuths aus der griechischen Gymnastik entlehnt. Schon bei Homer kommt er vor, bei der Begräbnißfeier des Patroklus und bei den Spielen der Phäaken, wo Odysseus die steinerne Scheibe, größer und schwerer als die übrigen, dennoch weit über das Ziel hinauswirft. Auf der Palästra war nach der Beschreibung, welche Solon bei Lucian seinem scythischen Gaste Anacharsis davon gibt, der Diskus von Erz, und bei den heiligen Spielen gehörte er zum Fünfkampfe. Für unsere Knaben und Jünglinge lassen wir sie besser von Eichenholz machen.

Es ist eine Scheibe von der Form einer Linse, 1 Schuh im Durchmesser, und hat in ihrer größten Dicke gegen drei Zoll. Da sie bei den Griechen denselben Durchmesser und eine Dicke von 3 bis 4 Zoll hatte, so können wir, da sie von Erz war, auf ihr Gewicht schließen.

Zum Wurfe wird der Discus zwischen dem Daumen und den geschlossenen 4 Fingern gefaßt, der Arm hängt gestreckt an der Seite herunter, und setzt sich nun in die vor- und rückwärtsgehende schwingende Bewegung, bis er den Diskus im Schwunge losläßt. Da dieser nicht im Mittelpunkt sondern an der Peripherie gefaßt war, so setzt er sich dadurch von selbst in eine rotirende Bewegung.

Der Wurf wird entweder bloß in die Weite ohne bestimmtes Ziel geübt, oder es wird nach einem Ziele geworfen. Uebrigens habe ich immer gefunden, daß wohl der Gerwurf, nicht aber das Schocken, und noch weniger der Discus besondere Freunde auf dem Turnplatze gefunden hat, und man darf sich vielleicht eher noch für das Steinwerfen, wenn es, wie oben bemerkt worden, als Wettkampf behandelt wird, eine etwas lebhaftere Theilnahme versprechen.

Das Gerwerfen.

Die Verpflanzung des Speeres oder Wurfspießes, dieser alten ursprünglichen Waffe aller mannhaften und kräftigen Völker, welche eben damit an sich schon an Krieg und ritterlichen Kampf mahnt, und dadurch für die Jugend einen eigenthümlichen Reiz hat, unter die Turnübungen haben wir ebenfalls Gutsmuths zu verdanken, wenn gleich die Uebung in seiner Gymnastik nur noch in den ersten Anfängen vorkommt, und erst in seinem Turnbuche, so wie zu gleicher Zeit von Jahn entwickelter und ausgebildeter behandelt ist, und von letzterem auch ihren altdeutschen Namen wieder erhalten hat. Auf dem friedlichen Turnplatze hat er freilich auch eine friedliche Form angenommen, und dadurch seine tödtliche Spitze verloren, allein er mag auch in dieser harmloseren Erscheinung unsere Jünglinge dennoch immerhin daran mahnen, daß zur Mannhaftigkeit auch die Wehrhaftigkeit gehört, und sie an die Handhabung dieser ersten und einfachsten Waffe gewöhnen. Die Uebung paßt übrigens nur für das reifere Knaben- und für das Jünglingsalter, sollte also, wie das Schwingen, vor dem 13ten Jahre nicht begonnen werden.

Der Ger ist eine 6, für ältere Turner 7 Fuß lange und 1 Zoll starke, bei 7 Fuß auch etwas stärkere Stange, welche hinten mit einer einfachen eisernen Zwinge versehen ist, vorn mit einer solchen, die in einen starken Eisenknopf endigt. Letztere kann auch mittelst

zweier Lappen an die Stange angeschiftet werden. Soll der Ger die gehörige Stärke und Dauerhaftigkeit haben, so muß er gewachsen, nicht geschnitten sein.

Auf trockenem Boden gewachsene Fichtenstämmchen, wenn sie nicht schon zu starke Aeste getrieben haben, geben die besten Gere. Es wird dann nur von dem dickeren Ende mit dem Hobel so viel weggenommen, daß die Stange durchaus eine gleiche Stärke erhält. Wo es möglich ist solche zu bekommen, lasse man sich durch den etwas größeren Kosten nicht abhalten; es ersetzt sich durch die längere Dauer mit Zinsen wieder. Am besten ist's, wenn jeder Turner seinen eigenen Ger hat. Theils kann er ihn dann am leichtesten nach seinem Bedürfnisse wählen und sich im Werfen daran gewöhnen, theils wird er ihn mehr schonen, und ihn mit größerer Sorgfalt aufbewahren. Er wird ihm lieb werden, wie dem Krieger sein Schwerdt. — Muß man geschnittenes Holz nehmen, so wähle man wenigstens solches, dessen Jahresstreifen ganz gerade gewachsen sind.

Das Ziel, nach welchem geworfen wird, der Gerkopf (Fig. 23), ist ein Kopfähnlicher, gegen 1½ Fuß hoher Klotz, der mit Eisenblech beschlagen ist, und auf einem 4—5 Fuß hohen Pfeiler so aufliegt, daß er hinten in einem Gewinde geht, und dadurch vom Ger getroffen, zurückfällt. Damit die Erschütterung durch das Zurückfallen nicht zu stark werde, ist hinter dem Kopf ein Strebholz (oder Eisen) angebracht, an das er sich unter einem spitzigen Winkel bloß anlehnt. Auch der Pfeiler muß vorn mit Eisenblech beschlagen sein, weil er sonst von den Gerwürfen bald sehr nothleidet. Den Gerkopf selbst schützt übrigens, wenn er stark benützt wird, eine bloße Belegung mit Eisenblech bei weitem nicht hinlänglich, indem dieses bald in Splittern sich ablöst. Wir ließen deswegen auf dem Stuttgarter Turnplatze denselben endlich in Form einer Maske, aber immerhin von der Dicke eines Zolles, von ganzem Eisen schmieden oder gießen. Er wurde dadurch allerdings sehr schwer, und es mußte deswegen durch eine etwas schiefe Stellung der Ebene, auf der er stand, dafür gesorgt werden, daß er noch mit der gehörigen Leichtigkeit zurückfiel. — Einige Schritte hinter dem Gerkopf ist ebenfalls wieder ein Halbkreisförmiger Wall aufgeworfen, um die nicht treffenden Gere aufzufangen. Da diese vom Gerkopf oder dem Pfeiler leicht stark abprallen und weit zurück oder seitwärts springen, so muß die Bahn eine gehörige Breite haben, und die Zuschauer müssen von der Umgebung des Kopfes durchaus entfernt gehalten werden.

Der Ger wird entweder mit der vollen Hand gefaßt, oder so, daß der kleine Finger sich unterlegt, und dadurch auf seine Richtung einigen Einfluß übt, was beim Bogenwurfe nicht unzweckmäßig ist. Er muß in der Hand im Gleichgewicht ruhen. Die

Stellung des Turners ist wie beim Steinwerfen, der linke Fuß vor, der rechte querstehend und im Knie etwas gebogen um einen Schritt zurück, die Schultern seitwärts gewendet, so daß sie in der Richtung der Wurflinie stehen, der rechte Arm so gebogen, daß die Hand mit dem Ger neben dem Kopfe liegt. Aus dieser Haltung wird nun der Arm ruckweise so weit zurück und wieder vorwärts geschnellt, daß er sich beidemal streckt, wobei aber genau darauf zu sehen ist, daß der Ger seine ursprüngliche wagrechte Lage, seine Richtung gegen das Ziel und seine Höhe neben dem Kopf beibehält.

Dieses Wägen und Hin- und Herbewegen des Gers muß vorher, ehe man ihn abwirft, gehörig eingeübt werden, wenn der Wurf selbst die erforderliche Sicherheit erhalten soll.

Nun erst kommt der Wurf selbst. Dieser ist entweder ein Kernwurf oder ein Bogenwurf.

1) Der Kernwurf geht wagrecht in gerader Linie, trifft natürlich mit weit größerer Kraft, und wird vorzugsweise zum Werfen nach dem Ziele angewendet. Der Bogenwurf bei größeren Entfernungen. Wenn der Ger die Hand verlassen soll, öffnet sich diese, so daß er nur noch zwischen dem Daumen und Zeigefinger liegt, und aus dieser Unterstützung fortgleitet. Es ist dabei noch Folgendes zu beachten:
   a) Während des Wurfes selbst bleiben entweder die Füße stehen, nur daß der gebogene rechte sich streckt, und der Leib vom Stoße selbst mit fortgerissen, sich auf den voranstehenden linken legt, der sich dann seinerseits im Knie etwas biegt; oder
   b) der rechte wird zugleich mit fortgezogen und macht einen Schritt vorwärts. Jeder findet bei der Anwendung bald, welche Behandlung ihm mehr zusagt. Das Abwerfen kann aber auch
   c) mit einem Vorschwung verbunden werden. Der Ger liegt, wie oben, wagrecht in der Hand neben dem Kopfe. Diese macht rasch einen Schwung vorwärts nach unten, so daß dadurch die vordere Seite des Gers sich nicht nur ebenfalls herabsenkt, sondern unten sogar noch etwas rückwärts geht. Nun springt der rechte Fuß, wie oben beim Steinwerfen, einen Schritt vorwärts, zugleich hebt sich die Hand mit dem Ger wieder völlig, holt zum Wurfe aus, der linke Fuß springt vor und der Ger wird abgeworfen. Durch diesen Vorschwung erhält der Wurf noch eine größere Schnellkraft, doch zieht ihn nicht Jeder vor.
   d) Abwerfen mit Anlauf. Dieser Anlauf ist am besten im Galopp, aus welchem der Turner in die Wurfstellung selbst übergeht und den Ger abschleudert. Während des Anlaufs wird der Ger in seiner wagrechten Lage neben dem Kopf, fest

und sicher gehalten werden. Auch dieß wird zum Voraus eingeübt, ohne den Ger selbst abzuwerfen.

e) Abwerfen im Laufe. Der Wurf selbst geschieht immer in dem Augenblick, in welchem der linke Fuß vortritt, so daß der Turner wenigstens augenblicklich in der Wurfstellung selbst sich befindet; nur darf er im Laufe selbst nicht einhalten, sondern muß ihn fortsetzen, weßwegen er, um den Nachfolger nicht zu hindern, links ausbeugt.

2) Zum Bogenwurf wird der Ger hinter der Mitte angefaßt, so daß das Uebergewicht auf der vordern Hälfte liegt; er wird schräg, das vordere Ende aufwärts gekehrt gehalten, und der Arm schräg rückwärts gestreckt. Der Ger selbst muß während des Fluges einen Bogen beschreiben, und von oben herab, also etwas schief, das Ziel mit der Spitze treffen.

Als vollständig treffend gilt ein Wurf nur dann, wenn der Ger nicht seitwärts abgeleitet, und der Kopf durch die Kraft des Wurfs zurückgestoßen wird.

An dieses unvermittelte Werfen durch die bloße Schnellkraft des Armes reiht sich nun

das Schießen

an, d. h. das Werfen mittelst künstlicher Wurfgeräthe (des Bogens, der Armbrust oder der Büchse), deren bewegende Kraft an die Stelle der Armmuskulatur tritt, so daß der Werfende nur die Aufgabe hat, das Geräthe kunstgerecht zu behandeln. das Ziel scharf in's Auge zu fassen und zu treffen. Es ist deswegen nicht mehr als vollständige Turnübung zu betrachten, und gehört nur als Mittel zur Uebung und Schärfung des Augenmaßes und einer festen sichern Hand hieher. Wohl aber ist es höchst wichtig als wesentliche Bedingung der Wehrhaftigkeit; und wenn es (nach S. 72 flg. der Einleitung) wahr ist, daß das Turnen eine Vorschule und sogar eine Schule derselben bilden, und auch dadurch seinen Einfluß auf Nationalität bewähren soll, so verdient das Schießen gewiß, eben hier genauer in's Auge gefaßt und gewürdigt zu werden. Gibt uns doch die Schweiz durch ihre jugendlichen Armbrustschützencorps den Beweis, daß die Sache ausführbar ist, und warum wollten wir diesem Vorgange zu folgen nicht auch versuchen? Allerdings nicht dadurch, daß wir nun ohne Weiteres auch solche Knabenschützencorps errichten. Nur nichts Gemachtes, kein Erzwingen, keine Steigerung! Auch hier muß und wird die Sache sich freiwillig aus sich selbst heraus entwickeln; wohl aber können und sollen wir sie unterstützen, und ihr Anknüpfpunkte verschaffen. Unmittelbar auf dem Turnplatze geht es freilich gar nicht. Das Schießen, mit welcher Waffe es sei, verlangt einen zu großen

Raum und zu viel Vorsicht gegen Gefahr, als daß es auf dem Turnplatze unmittelbar anwendbar wäre. Aber in den Bereich unserer Jugend überhaupt, und ihrer Heranbildung zur dereinstigen Mannhaftigkeit gehört es, es ist eine die letztere bedingende sehr wichtige körperliche Fertigkeit, und somit hat der Turnplatz wenigstens die nächste Aufforderung und Pflicht dafür zu sorgen. — Verschaffen wir deßwegen der Jugend vorerst nur wieder Gelegenheit, mit dem Armbrust- und Bogenschießen, das früher unter die schönsten Beschäftigungen und Spiele des Knaben und Jünglings gehört hat, und das theilweise wenigstens nur zu sehr und zu lange vergessen worden ist, wieder bekannt zu werden, es liegt ein so großer Reiz darin, daß sie sich bald auch wieder damit nicht nur befreunden, sondern es mit aller jugendlichen Lust und Freudigkeit treiben und festhalten wird. Allerdings werden wir nicht mit der Armbrust anfangen können; das Geräthe ist zu theuer, so daß vorerst wohl nur wenige es sich anzukaufen im Stande sein dürften. Aber Bogen und Pfeile kann der Knabe sich selbst verfertigen; mit dem Bogen schießt er beinahe eben so hoch und weit, und trifft beinahe eben so gut als mit der Armbrust. Das Selbstverfertigen aber hat — zumal in der Jugend — seinen eigenthümlichen technischen und noch mehr moralischen Werth. Hilf dir selbst, ist ein gar wichtiges Wort in der Erziehung. Was der Knabe mit eigener Erfindungsgabe und eigener Anstrengung erwirbt, ist ihm überdieß viel wichtiger und wird doppelt gut von ihm benützt. Veranlassen wir ihn also — vom Turnplatze aus — dazu, sich seine Waffe selbst zu verfertigen. Es wird freilich wie immer nur durch manches Mißlingen und manche Fehlgriffe gehen; aber wenn jugendfreundliche Lehrer und Erzieher die Versuche unterstützen, so wird auch die Kunstfertigkeit und mit ihr die Lust und Freude der Knaben wachsen, und wenn dann einmal der selbstgefertigte Pfeil hoch in die Luft hinauffliegt oder in's Schwarze trifft, oder wenn die neuen Bogenschützen sich bald darauf in einem Freischießen, diesem alten festlichen Spiele, versuchen, und der auf der Stange aufgesteckte Vogel der neuen Kunst doch am Ende zum Opfer fällt, so wird sich allmählig und freiwillig eine solche Freude an dieser neuen Uebung entwickeln, daß wir für Bildung von förmlichen Bogenschützen-Abtheilungen, welche dann auch bei unsern Knabenturnfesten gewissermaßen den Mittel- und Schlußpunkt des Ganzen bilden werden, nicht mehr sorgen dürfen. In weiterer Entwicklung werden die Bogen später vielleicht doch auch durch die Armbrust ersetzt werden, und der Uebergang für die Jünglinge zur Büchse ist dann nimmer weit.

Allerdings erfordern alle Schießübungen, wie schon bemerkt worden, große Vorsicht und dürfen ohne unmittelbare Gegenwart und Leitung der Lehrer nie gestattet werden. Der Schießplatz muß

geräumig, vom gewöhnlichen Verkehre möglichst entfernt, und jedenfalls müssen von den bedrohten Punkten nicht nur alle Zuschauer, sondern auch die zufällige Annäherung von Menschen sorgfältig abgehalten werden. Was dann das Bogenschießen noch besonders betrifft, so ist namentlich der senkrechte Höhenschuß nicht zu gestatten. Es ist wahr, der Pfeil geht dabei außerordentlich hoch, und dadurch wird der Schuß gerade so anziehend. Aber eben deßwegen verliert man ihn auch leicht aus dem Gesicht, und der Fall aus der großen Höhe herab gibt ihm eine solche Gewalt, daß er, auch wenn er stumpf ist, dennoch gefährlich verletzen könnte.

Das Schießen mit der Büchse gehört nur für die reiferen Jünglinge, und verlangt noch mehr Umsicht, sowie es auch noch kostspieliger ist. Ich verweise statt alles Weiteren auf das, was ich oben S. 24 aus meiner eigenen mehrjährigen Erfahrung darüber gesagt habe, und wünsche bloß, daß Erzieher, Eltern und Behörden die Sache in ihrer vollen Bedeutung würdigen und beachten mögen.

Schließlich mag hier im Auszuge noch die Anleitung stehen, nach welcher unser Gutsmuths seine Schnepfenthaler Zöglinge ihre Bogen und Pfeile selbst verfertigen lehrte, und deren Richtigkeit sich ihm, sowohl was das Geräthe, als was die Kunstfertigkeit und die Lust der Knaben betrifft, durch langjährige Erfahrung bewährt hatte:

Unsere beiden Ahornarten (Acer pseudoplatanus und platanoides), der Maßholder (Acer campestre), die Stechpalme (Ilex aquifolium) und mehrere andere Holzarten, vorzüglich aber der Ibenbaum (Taxus baccata), geben gutes Bogenholz. Die einfachste Form des Bogens ist Fig. 24 abgebildet.

Man schneidet das Holz am besten im Winter, und wählt dazu ein Stück von möglichst gleichem Wuchse, das sich nicht gar zu sehr verjüngt, und entweder gar keine Aeste, oder wenigstens auf der äußeren Seite des Bogens keine hat. Der mittlere Theil, oder der G r i f f, bleibt, wie das Holz gewachsen ist; sollte er zu dick sein, so darf man nur auf der innern Seite etwas wegnehmen, nie aber auf der äußeren. Gegen beide Enden oder H ö r n e r hin wird das Holz nun durch Schneiden sorgfältig und gleichmäßig verjüngt, doch abermals nur auf der innern Seite; außen darf g a r n i c h t s weggeschnitten werden. Während des Zuschneidens wird fortwährend die g l e i c h m ä ß i g e Stärke und Biegsamkeit des Bogens untersucht. Nun spannt man den Bogen in einer leicht gebogenen Stellung ein, und läßt ihn so trocknen. Will man den Enden eine auswärtsgehende Krümmung geben, so erhitzt man das noch feuchte Holz über Feuer, und zwängt die Enden schnell in diese Richtung. Diese können übrigens nach Belieben auch noch mit Hornspitzen eingefaßt, oder mit Messing beschlagen werden. Die

Sehne ist eine wohlgedrehte hänfene Schnur, oder wird aus Darmsaiten gemacht. Die Länge des Bogens kann von 3—6 Fuß gehen. Ist er sehr gekrümmt, so muß er kürzer sein, weil die Pfeile sonst gar zu lang würden. Ein guter Bogen muß geschmeidig, aber elastisch sein, und damit er nicht spröde wird, immer im Kühlen aufbewahrt werden.

Die Pfeile werden am besten von völlig gerade gewachsenem und gerade spaltendem Fichtenholze gemacht, rund gehobelt und geglättet, am gefiederten Ende etwas verjüngt. Die Dicke ist verschieden und geht bis zu der eines kleinen Fingers. Die Spitze wird mit Horn oder Knochen eingefaßt oder mit Zinn umgossen, oder auch mit Eisen beschlagen, spitzig oder stumpf, je nach der Bestimmung des Gebrauchs. Das hintere Ende hat zum Einlegen der Sehne eine kleine Kerbe. Die sorgfältige Befiederung ist besonders wichtig, weil der genaue Gang des Pfeils davon abhängt. Man nimmt wo möglich die Federn nur aus dem Schwanze eines Vogels, weil nur diese gerade gewachsen sind, am besten von großen Raubvögeln. Die Fahnen werden vom Körper der Feder abgezogen, und in Stücken von etwa 3 Zoll Länge an den hintern Theil des Pfeils auf zwei einander entgegenstehenden Seiten desselben festgeleimt, entweder gleichlaufend mit der Achse desselben, oder etwas schräg laufend, in welchem Falle der Pfeil sich dann beim Flug um seine Achse dreht. Wenn die Fahnen länger sind als 3 Linien, so werden sie um so viel zurückgestutzt.

Beim Schießen wird der Bogen nicht quer, wie der Bügel einer Armbrust, sondern senkrecht gehalten. Die Linke faßt den Bogen im Griff, die Rechte den mit der Kerbe in die Mitte der Sehne gelegten Pfeil zwischen dem Daumen und dem gebogenen Zeigfinger. Das vordere Theil des Pfeils ruht auf dem Daumen oder zwischen den zwei ersten Fingern der Linken. Die Rechte zieht die Sehne mit dem Pfeil rasch und mit voller Kraft zurück, und läßt sie, ohne anzuhalten, eben so rasch wieder abschnellen. Auf dieser raschen Ausführung, das natürlich eingelernt werden muß, beruht zum großen Theil die Sicherheit des Schusses. Innehalten beim Spannen, ängstliches Zielen u. s. w. läßt nie zur rechten Schützenfertigkeit kommen, während ein rasches Spannen und Abschnellen anfangs zwar weniger sicher erscheint, aber bald ein richtiges Gefühl, schnellen Blick und sichern Takt erzeugt, und dadurch erst die volle Sicherheit gewährt.

Hier muß nun auch noch einmal

das Exerciren,

welches aus dem Marschiren und dem Handhaben des Gewehrs zusammengesetzt ist, genannt werden. Meine Ansicht und meine Erfahrungen darüber habe ich S. 20 und 24, 72 und 138 aus-

gesprochen. Der erste und wichtigere Theil desselben, die militärischen Marschübungen, sind S. 167, bei dem Abschnitt über das Gehen, kurz behandelt, und es kann also hier eigentlich nur noch von der Handhabung des Gewehrs die Rede sein. Doch glaube ich, meine Ueberzeugung auch hier wiederholen zu müssen, daß militärische Marschübungen auf jeden Turnplatz gehören. Sie sind eine treffliche Schule strenger Aufmerksamkeit, guter Haltung und augenblicklichen Gehorsams, sie bilden die schönste und man darf sagen eine wahrhaft großartige, von einem Gedanken getragene Massenübung im Gehen, sie sind eine Vorschule für den Heeresdienst, und während sie sich besonders durch den letzteren Grund den Jünglingen empfehlen, haben sie für die Knaben, als Soldatenspiel, zugleich eine eigenthümliche Anziehungskraft. Soll nun aber die eigentliche Waffenübung noch hinzutreten, so kann dabei natürlich nur von Jünglingen die Rede sein. Die Lehrer für beides sind bald gefunden; denn wo die reifere Jugend turnt, sei es, wie bisher, theils nur in den Gymnasien und höheren Anstalten, theils bei den Männerturnvereinen, oder späterhin, wie wir es wünschen und hoffen, die gesammte Volksjugend, überall wird sich leicht ein tüchtiger ehmaliger Militär dafür gewinnen lassen; es ist dieß ja sogar auf den kleineren Knabenturnplätzen bereits der Fall. Allein mit dem Lehrer ist es noch nicht gethan. Die Zutheilung von Gewehren und die Genehmigung der Maßregel, sobald sie eine allgemeine werden und dadurch erst auch ihren allgemeinen Werth erhalten soll, hängt von höherer Entscheidung ab, und es kann somit hier davon nur als von einem Wunsche die Rede sein.

Suchen wir sie deßwegen einstweilen bei den Knaben vorzubereiten, und geben diesen, statt der Feuerwaffe selbst, einen Stellvertreter derselben, d. h. ein hölzernes (etwa unten mit Eisen beschlagenes) Gewehr. Für sie ist es vorerst ein bloßes angenehmes Spiel, aber ein Spiel, in welchem zugleich ein tieferer Ernst liegt. Daß sie eine Freude daran haben, darf nicht erst gesagt werden, und daß diese Exercierübungen einen trefflichen Rahmen für die übrigen Turnübungen, ein willkommenes Spiel am Schlusse derselben, und eine sehr ansprechende, regelnde und ordnende Zugabe zu unseren fröhlichen Knabenturnfesten bilden, davon habe ich mich aus mehrjähriger eigener und fremder Erfahrung überzeugt, und dieß auch oben S. 20 und 138 nachgewiesen.

Fechten, Reiten und Tanzen.

So ungleichartig auch die hier genannten Fertigkeiten unter sich sind, so habe ich doch geglaubt, sie am besten hier zusammenzustellen, weil es sich nicht darum handeln kann, eine Anleitung für dieselben, sondern nur ein Urtheil über sie zu geben. Sie sind nehmlich anerkanntermaßen sämmtlich sehr bildende Leibesübungen, zum Theil sogar zur rechten Mannestüchtigkeit beinahe unentbehrliich, und gehören also in den Kreis einer tüchtigen Jugendbildung; allein sie eignen sich sämmtlich nicht für den Turnplatz, und es kann hier nur ihr Verhältniß zu den Turnübungen angewiesen werden.

Das Fechten

gehört zur Wehrhaftigkeit des Mannes und sollte schon deßwegen von der Ausbildung des Jünglings nicht ausgeschlossen werden. Ueberdieß ist es eine für Kräftigung der Muskulatur, für Gewandtheit und schnellen Blick, für Muth und Geistesgegenwart in so hohem Grade bildende Uebung, daß es alle Eigenschaften einer Turnübung in sich vereinigt. Aber es ist bekanntlich zugleich eine so kunstreiche Fertigkeit und verlangt einen so genauen, fortlaufenden, und auf den Einzelnen zu beschränkenden Unterricht, daß es eigener Lehrer und eigener Zeit dazu bedarf, und daß es also außerhalb des Turnplatzes vorgenommen werden muß. Höchstens könnte es als Freiübung besonders in der Turnhalle behandelt werden. Uebrigens hat es für die Jugend eben als männliche und ritterliche Uebung so viel Anziehendes, daß es nicht einer Empfehlung und Aufforderung, sondern nur einer Erlaubniß und der erforderlichen Mittel bedarf, um es sogleich allgemein zu machen.

Wohl aber erhebt sich von anderer Seite ein Bedenken dagegen. Mit den Unbilden, unter denen unsere gesammte Volksbildung verkümmerte, und unter denen auch die Wehrhaftigkeit des Volkes unterging, kam auch diese edle Uebung, welche einst als Gemeinrecht und Gemeingut jedes tüchtigen Mannes galt, und an welcher der schlichte Bürger und Handwerker so gut Antheil nahm, als der Adelige (Jahn gibt in seinem Turnbuche S. 278 interessante Nachweisungen darüber), außer Gebrauch, und blieb außer dem Militär nur noch ein Vorrecht des Adels und der hohen Schule. Bei beiden letztern war es allerdings theils als ritterliche Fertigkeit in Ehren, theils und noch mehr wurde es als unerläßliche Bedingung des Zweikampfes gepflegt. Die Würdigung des letzteren, als einer allerdings aus der germanischen Eigenthümlich-

keit entstandenen, und von da aus in die socialen Begriffe und Verhältnisse aller modernen Völker übergegangenen, aber eben dennoch als Verirrung zu beklagenden Sitte, welcher oft genug um der elendesten Veranlassungen willen Leben und Gesundheit geopfert werden, gehört nicht hieher. Der Zweikampf hängt allerdings mit unseren Begriffen von Ehre so eng zusammen, daß er nur durch allmählige Berichtigung derselben und durch die Nachweisung entfernt werden kann, welche freilich nur tüchtige Männer zu führen vermögen, daß der Mann zur Wahrung seiner Ehre das Duell nicht nöthig habe, daß er Gesundheit und Leben, weil er sie der Familie, dem Vaterlande, der Menschheit schuldig ist, nicht einem Phantome opfern und seine Waffen gegen den Feind aufsparen soll, nicht gegen den Mitbürger. Daß dadurch das Fechten, als bloße Vorübung für das Duell, einen Theil seiner allgemeinen und würdigen Bedeutung verlieren mußte, daß es von der Jugend, zumal auch der noch unreifen auf den Gymnasien häufig nur aus diesem Gesichtspunkte betrachtet und gesucht wird, und somit zu der vielbeklagten Frühreife derselben auch einen Beitrag gibt, von Eltern und Erziehern aber eben deßwegen mit einem gewissen Mißtrauen betrachtet wird, ist natürlich. Allein der Mißbrauch einer Sache entscheidet bekanntlich nicht über ihren absoluten Werth oder Unwerth, und das Fechten an und für sich hat einmal unbestritten die oben bezeichnete, allgemeine, wichtige Bedeutung. Es auf den Gymnasien verbieten wollen, um damit dem Duell Abbruch zu thun, oder es wenigstens nicht zu fördern, ist bekanntlich umsonst. Denn wer nicht durch Ueberzeugung und mit wahrem moralischem Muthe und furchtlosem Entschluß der Aufforderung zum Duell zu widerstehen vermag, oder aber, was freilich nicht lobenswerth ist, aus Furcht ihm ausweicht, der hat die Bedingung dazu, das Fechten, auf der hohen Schule schnell gelernt. Dieser Grund darf uns also nicht verhindern, es in den Bildungskreis auch der Jüngeren aufzunehmen. Die wichtige Bedenklichkeit wegen Beförderung der Frühreife aber wird sich eben durch die förmliche Aufnahme unter die Fertigkeiten, welche von der Jugend verlangt werden, am besten erledigen. Unsere Jugend soll und wird dadurch die Uebung aus einem ganz andern Gesichtspunkte ansehen und treiben lernen, nehmlich als Turn- und Waffenübung zugleich, aber mit der Aufgabe, für Wehr- und Mannhaftigkeit vorzubereiten, nicht zum armseligen Duell. Schon dadurch, daß es forthin nicht mehr verboten, sondern umgekehrt förmlich eingeführt und öffentlich getrieben wird, muß es einen Theil seines gefährlichen Reizes verlieren, und das Gefühl für wahre Ehre und Männlichkeit und Nationalität, welche auf dem Turnplatze oder vielmehr in unserer ganzen Erziehung immer mehr geweckt, berichtigt und gepflegt werden soll, wird am besten vor jenen Auswüchsen verwahren und

sie in ihrer ganzen Haltlosigkeit und Verkehrtheit erscheinen lassen. Darum ziehen wir immerhin das Fechten mit ruhiger Zuversicht in den Kreis der Jugendbildung. Natürlich gehört es nicht für Knaben, sondern für Jünglinge, muß durchaus ein Vorrecht der letzteren bleiben, auch in der Erziehung und öffentlichen Meinung so behandelt werden, und sollte deßwegen erst von einem bestimmten Alter, etwa dem 16. Jahre, an, welches dadurch für die Jugend eine eigenthümliche Bedeutung gewänne, eintreten.

Nicht so verhält es sich mit

dem Reiten.

Daß dieses eine schöne und anziehende, so wie vielfach wichtige Fertigkeit ist, bedarf nicht erst eines Beweises. Auch arbeitet ihm der Turnplatz durch das Schwingen wesentlich in die Hand. Zur allgemeinen Uebung aber kann es aus sehr einfachen Gründen nicht werden, da zum Reiten bekanntlich — Pferde gehören, und die Kunst also an Bedingungen gebunden ist, die eben einmal nicht Jedem zu Gebot stehen. Eben darum kann sie auch nicht in den allgemeinen Bereich der Jugendbildung gezogen, sondern muß Denjenigen überlassen werden, welchen die Verhältnisse es gestatten. Bedarf ein tüchtiger Turner für seinen späteren Beruf der Reitkunst, so wird es ihm nicht schwer werden, bald auch diese Aufgabe mit voller Gewandtheit und Kunstfertigkeit zu gewältigen.

Eine ganz andere Seite bietet

das Tanzen

dar. Dieses, könnte man meinen, bilde eher eine Art von Gegensatz gegen Männlichkeit und Wehrhaftigkeit. Jedenfalls gehört es in das Gebiet der Kunst, soferne diese hier den menschlichen Körper selbst zum Gegenstande hat, und durch seine Formen und Bewegungen das Schöne zur Erscheinung bringen will. Daß aber das Gute auch in schönen Formen nicht nur erscheinen darf, sondern sogar soll, ist ein alter Grundsatz, und schon darin liegt demnach eine Berechtigung für die Tanzkunst. Soferne diese sich also wirklich die Aufgabe steckt, durch schöne Formen und Bewegungen den Schönheitssinn der Jugend zu entwickeln, und so gleichsam die Poesie der Turnübungen zu bilden, ist sie hier in ihrem vollen Rechte, und in diesem Sinne gehört sie auch wirklich in den Bereich der Jugendbildung. Zwar kann auch sie nicht auf dem Turnplatze getrieben werden, weil sie, wie das Fechten, eines besonderen Unterrichts bedarf. Wohl aber wird der Turner, der seinen Leib durch die allseitige Uebung des Turnplatzes auch vollkommen in seiner Gewalt hat, und dort schon an schöne Ausführung aller seiner Bewegungen gewöhnt worden ist, das Tanzen leicht und schnell, und gleichsam nur als die letzte Vollendung seiner bisherigen

Uebungen erlernen, sowie dieses umgekehrt auf die Schönheit der Turnübungen vortheilhaft zurückwirken und ebenfalls dazu beitragen wird, der Haltung und Bewegung des Leibes den Stempel männlicher Schönheit und Würde aufzudrücken.

Neben dieser allgemeinen und würdigen Seite bietet das Tanzen aber auch noch eine zweite, der ersten keineswegs ebenbürtige dar. In den allermeisten Fällen wird es bloß oder wenigstens vorzugsweise als Mittel zu einem ganz andern Zwecke, zu gesellschaftlichen Tanzunterhaltungen behandelt. Die Würdigung des Tanzes von dieser Seite gehört so wenig hieher, als oben die des Duells. Daß eine Kunstfertigkeit, welche bloß als Mittel zum geselligen Vergnügen betrachtet wird, in ein ganz anderes Gebiet übergreift, und in keinerlei Weise auf den Turnplatz gehört, wo es sich von Anstrengung, nicht von Genuß, von Ertüchtigung zu leiblicher und sittlicher Kraft, nicht von Vorbereitung zur Salonsbildung handelt, das liegt gewiß auf platter Hand. Der Tanz als gesellige Unterhaltung kann, ich weiß es recht wohl, ganz unschuldig sein; aber das wissen wir alle auch eben so gut, daß er eher weich macht als abhärtet, eher zur Genußsucht führt, als zur Selbstverläugnung, daß er leichter zum verfrühten Zierling, als zum Manne bildet, daß er die Jugend nicht zur dereinstigen Arbeit, leicht aber zu den Genüssen der Erwachsenen hinaufsteigert, daß namentlich die frühe Vermischung der Geschlechter beim Tanze etwas ungemein Bedenkliches hat, endlich, daß er nicht selten schon die leibliche Gesundheit zernichtet, und vielleicht noch öfter die sittliche untergraben hat.

Darum nehmen wir den Tanz, soferne er die Ausbildung schöner Formen und Bewegungen beabsichtigt, als Beitrag zur turnerischen Bildung dankbar an, als Vorbereitung zum gesellschaftlichen Tanz und zu Bällen, ich wiederhole es, gehört er einem ganz andern Gebiete an. Dort mögen die Eltern thun, was ihnen Vernunft und Gewissen erlauben oder gebieten, der Turnplatz muß ihn in dieser Form auf das Bestimmteste ablehnen.

Baden und Schwimmen.

Der außerordentlich wohlthätige Einfluß des frischen Wassers auf den ganzen leiblichen Organismus im gesunden, wie im krankhaften Zustande ist in neuerer Zeit allmählig wieder durch so auffallende Thatsachen nachgewiesen, und so allgemein anerkannt worden, daß eine Empfehlung oder gar Vertheidigung des kalten Bades, wie dieß vor 50 Jahren etwa noch nöthig sein konnte, als

völlig überflüssig erscheint. Reinlichkeit und Erfrischung des Körpers, Stärkung der Haut, der Muskelfasern und der Nerven, Beförderung der unmerklichen Ausdünstung, starke Anregung der Säfte- und Blutcirculation, Hebung mancher Stockungen, Steigerung der Eßlust, trefflicher Schlaf, Gewöhnung der Haut an rauhere Eindrücke und dadurch mehr Widerstandskraft gegen ungünstige Einwirkungen der Witterung, mit einem Worte, eine derbere männlichere Energie des Körpers, das sind die großen, nicht hoch genug anzuschlagenden Vortheile des Fluß- oder Seebades.

Der Turnplatz muß deßwegen das Baden auf jede Weise unterstützen, und wie im hohen Winter, sobald fester Schnee und Eis einmal da sind, das Schlittschuhgehen und das Schlittenfahren in der frischen, kalten, stärkenden Luft ohne Vergleich mehr Werth hat, als alles Turnen im geschlossenen oder gar gewärmten Turnsale, eben so muß es umgekehrt als Regel gelten, daß im hohen Sommer bei einem bedeutenden Wärmegrad das Turnen dem Baden vollen Raum gebe, nicht etwa, weil bei großer Hitze das Turnen beschwerlich ist, denn auch das muß der Turner aushalten lernen, sondern bloß um für das Baden, das einmal an die wärmere Temperatur gebunden ist, die erforderliche Zeit zu gewinnen. Ist ein Fluß oder ein See, oder gar die See in nächster Nähe, so kann auch für das Turnen immer noch Zeit erübrigt werden; bedarf man aber zum Hin- und Hergehen schon einige Zeit, so mag der Turnplatz lieber so lange unbenützt bleiben. Gelegenheit zum Baden aber sollte, wo nur immer möglich, irgendwie geschafft werden. Meistens läßt sich wenigstens dadurch helfen, daß man Wasser in einem größeren oder kleineren Becken ansammeln läßt. So kann z. B. ein kleiner Bach, wenn er nur kein schlammiges Wasser hat, unterhalb einer breiteren Stelle leicht durch Dämmung sich gehörig erweitern. Daß mit dem Baden das Schwimmen, als eine der trefflichsten Turnübungen, sich — wo es nur irgend möglich ist, — verbindet, darf wohl kaum bemerkt werden.

Es mögen nun einige Regeln für das Baden, so wie eine kurze Anweisung zum Schwimmen folgen *).

Baderegeln. Jahreszeit, Tageszeit und Temperatur des Wassers. — Fange das Baden an in den wärmsten Tagen des Frühlings, und dann immer erst gegen Abend, weil dann das Wasser am meisten durch die Sonne erwärmt ist. Um die Haut allmählig gegen die Eindrücke der Witterung abzuhärten, beginne man in Hinsicht auf Tageszeit nach und nach früher, mor-

*) Das Folgende ist nur mit Abkürzungen wieder von Gutsmuths selbst.

gens und endlich frühmorgens; dann wird man selbst im Herbste das Bad noch nicht zu kalt finden.

Zeit des Badens in Rücksicht auf den Körper. Man bade nie, wenn man Empfindung von zufälliger Kränklichkeit an sich bemerkt. Man bade nie, so lange die Verdauung noch nicht vollendet ist. Eben darum ist die Zeit von frühmorgens bis einige Zeit vor dem Mittagessen, so wie 4 bis 5 Stunden nach demselben, die bequemste. Das alles ist rathsam; aber nicht nothwendig. Bist du ein guter Schwimmer und ein Mensch ist in Noth, so wirst du von der Tafel aufstehen, ihn retten und dann dennoch trefflich verdauen!

Vorbereitung zum Bade. Muß man weit gehen, um zum Wasser zu kommen, so ist Erhitzung möglich. Erhitzt darf man aber nie in's Wasser springen. Man warte am Ufer, bis diese sich legt, dann kleide man sich plötzlich aus und springe ohne Aufschub in's Wasser. Entblößt die Abkühlung abzuwarten, wie das die Jugend gerne thut, ist noch weniger rathsam. Man warte bei der Abkühlung nicht bis zum Frösteln, sondern nehme als Widerstand gegen die Kühle des Wassers einen noch etwas lebhaften Blutumlauf mit in's Bad. Eben darum ist es sehr gut, vor dem Bade einige Bewegung zu haben. Auf den Schweiß, den die Hitze des Tages auspreßt, ist wenig zu achten.

Art das Bad zu nehmen. Man kann den Kopf vorläufig und schnell durch einige Hände voll Wassers abkühlen, das ist nicht unrecht. Eine elende Art ist es aber, schrittweise in's Wasser zu gehen; nach besserer Methode springt man, und nach der besten schießt man mit dem Kopfe voran in's Wasser. Wer sich aus Furchtsamkeit hiezu nicht entschliessen kann, benetze Kopf und Brust, laufe bis hoch über die Kniee in's Wasser und werfe sich schleunig unter die Oberfläche nieder.

Verhalten im Bade. Man sei im Bade nicht unthätig; am besten ist es, zu schwimmen. Der Kopf muß oft untergetaucht werden, zumal wenn es nicht möglich ist, im Schatten zu baden.

Dauer des Bades. Eine Zeit läßt sich nicht leicht festsetzen. Alles kommt auf die Temperatur des Wassers, auf die Leibesbeschaffenheit, auf Ruhe oder Bewegung im Bade an. Bei merklich kaltem Wasser, an sehr kühlen Tagen, ist für das ruhige Bad eine einzige Minute schon genug; bei größerer Wärme sind 5 bis 15 Minuten nicht zu viel, und beim Schwimmen ist eine Stunde und mehr, im geringsten nicht schädlich. Es gibt eine Hauptregel: Bleibe im Wasser, so lange es dir behagt; verlaß es, wenn die Kälte dich schauern macht.

Verhalten nach dem Bade. Junge, derbe Leute springen nackt, mit nassem Körper im stärksten Winde herum, und lassen sich von ihm abtrocknen. Ihre lebhafte Zirkulation macht das

alles unschädlich. Für andere ist es rathsam, sich nach dem Bade schnell abzutrocknen, auch wohl die Haut mit einem Tuche sanft zu reiben, und sich schnell anzukleiden. Für Alle aber ist es heilsam, sich nach dem Bade einige Bewegung zu machen.

Wenn man bei der ersten, etwas merklichen Anwandlung des Frostes das Bad verläßt, und nach dem Abtrocknen das erste Kleidungsstück überwirft: so empfindet man eine angenehme Wärme, die sich allmählig über den ganzen Körper verbreitet, und mit ihr ein Wohlbehagen, das sich durch den Körper schnell dem Geiste mittheilt. Man ist abgekühlt und erfrischt, ohne zu frieren. Dieser Zustand ist das Merkmal von der Zuträglichkeit des Bades.

Das Schwimmen.

Das Schwimmen ist als treffliche männliche Kunst von jeher bei allen naturkräftigen Völkern in hohem Ansehen gestanden. Bei den Griechen galt es als wichtiger Theil der Erziehung, was ihr Sprichwort am schlagendsten beweist: „er kann weder schwimmen noch lesen.“ Bei den Römern gehörte es wesentlich zur militärischen Gymnastik, und von den Waffenübungen auf dem Marsfelde weg ging die Jugend immer zum Schwimmen in die Tiber. Auch vereinigt es in der That alle Eigenschaften einer ächten Turnübung in sich, während es vor allen übrigen noch den großen Vortheil voraus hat, daß es nicht bloß mittelbar als Uebung, sondern durch die energische Einwirkung des kalten Wassers, also unmittelbar, stärkt, weßhalb auch das Schwimmen so lange ausgehalten werden kann. Namentlich aber ist es sehr heilsam für die noch unausgebildete Brust der Jugend. Die Anstrengung der Lungen ist hier ohne alle Erhitzung, sie athmen freier und tiefer, das ganze Brustgewölbe wird durch die Haltung des Körpers und die Bewegung der Arme nach vorn hinausgetrieben; es gibt kein Mittel, die Brust des Knaben schöner zu wölben, als dieses. Und endlich, entwickelt nicht das Schwimmen die Keime des männlichen Muthes, kann es nicht in so manchem Falle als Praxis den moralischen Grundsätzen zu Hülfe kommen? Doch ich breche ab, um zur praktischen Anweisung überzugehen *).

Der menschliche Körper ist bekanntlich leichter als das Wasser. Die Schwimmkunst lehrt nun diejenige Haltung des Körpers und diejenigen Bewegungen seiner Glieder, wodurch diese specifische Leichtigkeit unterstützt, und die Fortbewegung im Wasser möglich gemacht wird. Die Theorie dieser Bewegungen gründet sich auf die

*) Eine ausführlichere Anweisung gab Gutsmuths in seinem kleinen Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterrichte. Wiener Industrie-Compt. 1798.

Theorie des Ruders. Will man seinen eigenen Körper vermittelst der Glieder fortrudern, so werden die obern und untern Glieder bei diesem Ruderschlagen oder Streichen so bewegt, daß sich die Schwimmflächen, d. i. die breitern Flächen jener Glieder dem Wasser entgegensetzen. Ist aber dieses Streichen vollendet und die Glieder sollen wiederum in den Anfangspunkt des Ruderschlages zurückgezogen werden, um von da einen neuen zu beginnen: so geschieht diese Rückbewegung so, daß die schmalen oder schneidenden Seiten jener Glieder voranstehn. Die vorzüglichsten Ruderflächen der Glieder sind: die innere flache Hand und die daran gränzende Fläche des Unterarms bis zum innern Ellenbogengelenk; die äußere Hand; die Fläche des Schenkels vom Hüftgelenk bis zum Knie; die Fläche des Beines geht von da äußerlich weiter herab bis zum äußern Fußknöchel, der Fuß hat eine obere und untere Schwimmfläche.

Jedes Ruder ist um so wirksamer, je länger es ist. Gebraucht man die Arme verkürzt oder steif ausgestreckt beim Streichen, so macht dieß einen merklichen Unterschied. Ferner ist der Widerstand des Wassers um desto stärker, je schneller und kräftiger die Schwimmflächen durch dasselbe fortbewegt werden.

Die Hauptarten des Schwimmens sind: 1) Das Schwimmen auf dem Rücken; 2) auf der Brust; 3) das Wassertreten; 4) das Tauchen; 5) das Schwimmen unter dem Wasser.

I. Das Schwimmen auf dem Rücken.

a) Das horizontale Liegen auf dem Rücken, und das Hangen im Wasser. Diese beiden Arten des Schwimmens sind darum äußerst schätzbar, weil sie gar keine Anstrengung der Glieder erfordern und daher zum Ausruhen vortrefflich sind.

Der Anfänger gehe bis an die Hüften in's Wasser, lege sich rücklings sanft auf das Wasser nieder, indem er den ganzen Körper starr und gerade ausgestreckt hält. Er biege sich durchaus nicht in den Hüften oder im Genick. Der ganze Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, das Gesicht, die Oberfläche der Brust, Knie und Fußspitzen sind über dem Wasserspiegel, die Oberarme liegen angeschlossen an beiden Seiten. Die Bewegung ist sehr einfach. Die Hände liegen mit ausgestreckten, aber aneinander geschlossenen Fingern dicht neben den Schenkeln, die Seite des Daumens tiefer, als die des kleinen Fingers. Aus dieser Lage streicht man, durch die gehörige Bewegung in den Ellenbogen- und Handgelenken von den Schenkeln schräg abwärts hinab, in ganz kurzen, schnell auf einander folgenden Strichen, so daß die innern Handflächen gegen das Wasser drücken, und den untern Körper, der sonst sinken würde,

über dem Wasser erhalten. Sinken die Beine und Schenkel, so liegt die Ursache darin, daß man den Kopf nicht tief genug rücklings in's Wasser senkt, oder vorzüglich auch darin, daß man die Hände zu weit von den Knieen herauf, nach den Hüften hin, arbeiten läßt. Die Unterstützung des Lehrers geschieht mit der Hand unter dem Kreuze, oder durch Umlegung des Schwimmgürtels um den Unterleib.

Das Hangen im Wasser kann dabei sehr bequem mitgenommen werden. Der Lehrling hört mit der obigen Bewegung auf, und streckt die Arme und Hände auf beiden Seiten gerade aus. Natürlich sinken nun nach und nach erst die Füße, die Kniee und Schenkel, dann der ganze Unterleib und der größere Theil der Brust unter das Wasser. Der Leib hängt schief herab; der Kopf wird stark zurückgebogen, das Gesicht ist gen Himmel gerichtet und ragt, oft sogar mit dem Halse und einem Theile der Brust, über dem Wasserspiegel hervor. Zum Erholen ist diese Haltung vortrefflich.

b) Das Schwimmen auf dem Rücken, mit den Händen allein. Die Haltung des Körpers ist völlig wie bei der vorigen Uebung; nur die Füße senken sich beträchtlich; das Gesicht ragt frei über dem Wasser hervor. Die Schwimmbewegung ist einfach. Die beiden Arme und Hände sind von beiden Seiten völlig ausgestreckt. Die Hände stehen schräg, denn die Daumen liegen höher. Aus dieser Lage streichen Arme und Hände, deren Finger, wie durchaus bei allem Schwimmen, dicht aneinander geschlossen sind, in einem Viertelsbogen bis hart an die Schenkel. Durch dieses Streichen wird begreiflich der Körper kopfwärts fortgetrieben, und durch die schräge Haltung der Hände aus dem Wasser herausgeschoben. Die Rückbewegung der Hände ist eben so einfach; man zieht die Hände von den Schenkeln wieder zurück, wobei die kleinen Finger vorangehn und das Wasser schneiden. Sind sie wieder bis zur völligen Ausstreckung gekommen, so drehet man die Hände wieder schräg, wie anfangs.

c) Das Schwimmen auf dem Rücken, kopfwärts, bloß mit den untern Gliedern. Diese Methode bildet eine der Hauptübungen der Schwimmkunst. Bei einer sehr bequemen Lage des Körpers hilft sie so gut fort, daß man mit jedem Ruderschlage etwa die ganze Länge des Körpers zurücklegt. Da sie hierzu nicht einmal den Gebrauch der Arme verlangt, so strengt sie wenig an, und dient vielmehr zum Ausruhen der Arme und Brust, wenn man vorher auf der Brust geschwommen ist. Die Haltung des Körpers ist wiederum schräg wie vorhin. Man liegt auf dem Rücken, so daß zwischen dem Wasserspiegel und dem Schwimmer ein Winkel von ungefähr 40 Grad statt-

findet. Der Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, man sieht gen Himmel. Die Oberarme drücken sich dicht an beiden Seiten, die Hände falten sich auf der Brust. Die Bewegung ist diese: Die Kniee werden vorläufig langsam in die Höhe gezogen, und dabei von einander gesperrt. Die Fersen bleiben dagegen nahe an einander, nicht weit von dem Gesäß. Aus dieser Stellung wird mit den Füßen kraftvoll gegen das Wasser hinabgetreten; aber keineswegs so, daß die Füße parallel hinabgehen, und die Beine nach dem Tritte parallel stehen, sondern indem die Füße hinabfahren, so streichen sie dabei weit auseinander. Auf diese Art wirken nicht bloß die Fußsohlen, sondern auch die äußern Flächen der Beine und Schenkel gegen das Wasser, und der Körper wird mit ziemlicher Gewalt fortgedrückt, so daß bei jedem Striche die Arme und Hände sammt der Brust über das Wasser emportreten. Nach jedem Striche folgt die schon angegebene Zurückbewegung der untern Glieder. Die Wiederholung des Streichens geschieht langsam, taktmäßig und zugleich mit einem Rucke des ganzen Körpers. Ist es vollendet, so muß man das Fortgleiten des Körpers erst ruhig bis zum Ende abwarten, ehe man die Kniee wiederum langsam heraufzieht. Die Hülfe wird mit der Hand im Rücken, oder durch den Gürtel gegeben.

d) Das Schwimmen auf dem Rücken mit den Armen und Beinen zugleich. Diese Methode des Schwimmens ist zusammengesetzt aus den unter b und c angegebenen Schwimmarten. Wenn die Kniee zum bevorstehenden Stoße heraufgezogen werden, so streckt man gleichzeitig die Arme an beiden Seiten langsam aus, wobei die Hände mit der Seite der kleinen Finger das Wasser durchschneiden. Geschieht nun der Strich mit den untern Gliedern, so streichen die Hände, wie in b angegeben, ihren Viertelsbogen bis an oder über die Schenkel. Der Körper gleitet mit vieler Schnelligkeit fort, und die Glieder bleiben nach unten hinaus ausgestreckt, bis die Gleitung vollendet ist, dann beginnt die Rückbewegung von neuem. — Die Hülfe kann nur mit dem Schwimmgürtel gegeben werden.

II. Das Schwimmen auf der Brust.

a) Das Schwimmen auf der Brust gerade aus, mit den obern und untern Gliedern zugleich. Diese Schwimmart ist die vorzüglichste von allen, und allen Schwimmern in allen Weltgegenden gemein. Wer nur diese vollkommen versteht, von dem sagt man schon: er kann schwimmen. Und in der That lernt jeder, der sie versteht, alle übrigen Schwimmarten sehr bald von selbst. Der Anfänger muß daher mit dieser den Anfang machen, und sie ist hier nur deßwe-

gen als Zweite gegeben, weil sie die schwerere ist. Allein oft, und hier gewiß, ist es gut, das Schwerere voran zu lernen. Die Vorzüge dieser Schwimm-Methode liegen darin, daß der Schwimmer nach der Gewohnheit des Gehens seine Bewegungen nur vorwärts macht; daß die Werkzeuge des Athmens vollkommen frei über dem Wasser bleiben, denn nicht bloß der Kopf und Hals, sondern selbst die Schultern, steigen über dem Wasserspiegel hervor; daß man die ganze Wasserfläche im Gesicht behält, und danach seine Richtung nehmen kann; endlich daß sie ungemein schnell forthilft.

Lage des Körpers. Der Schwimmer liegt schräg im Wasser auf der Brust, mit den Beinen viel tiefer. Nur nach vollendetem Streichen steigen die untern Glieder mehr herauf, und dieß ist sehr vortheilhaft, weil dann der fortgleitende Körper dem Wasser weit weniger Fläche entgegensetzt. Kopf und Hals sind stark rückwärts gebogen, die Brust steht hochgewölbt hervor, der Rücken ist einwärts gebogen. Die Arme sind vor dem Gesichte hinausgestreckt; die Hände liegen nah unter dem Wasserspiegel und mit diesem nicht horizontal, sondern mit den Daumen etwas tiefer als mit den kleinen Fingern. Die Schenkel sind von einander gespreitzt, die Knie folglich weit von einander. Die Hüftgelenke sind nur wenig oder gar nicht gebogen; aber die Kniegelenke desto mehr, denn die Füße sind heraufgezogen bis nah an's Gesäß, und einander sehr nahe. Die Fußspitzen werden stark ausgestreckt, so daß die obern Fußflächen mit den Beinen einen möglichst stumpfen Winkel machen. Dieß ist pünktlich genau die Haltung der Glieder nach geschehener Zurückbewegung, folglich unmittelbar vor dem Streichen oder der eigentlichen Schwimmbewegung.

Schwimmbewegung. Jede Hand streicht aus jener Lage in einem Viertelsbogen seitwärts aus. Dieser Bogen hebt gleich unter der Wasserfläche an, wo Anfangs die Hände liegen, und senkt sich allmählich tiefer, so wie auch die Daumen immer mehr nach unten zu stehen kommen, jemehr sich der Bogen seinem Ende nähert. Durch dieses Niedersenken des Bogens wird der Körper mehr gehoben und durch das Niederdrehen der Daumen erhält die Hand eine Lage, in der sie mit der innern Fläche zurückdrückt und den Körper vorwärts treibt. Schwimmt man mit voller Anstrengung, so werden die Arme beim Streichen steif gehalten, will man gemächlicher verfahren, so läßt man sie etwas gebogen. Ganz vergebliche Abeit ist es, mit den Händen nicht bloß einen Viertelsbogen, sondern einen Halbkreis bis an die Hüften zu machen. Anfänger müssen sich sehr hüten, während des Streichens die Hände so weit herumzudrehen, daß die in-

nern Flächen gegen den Wasserspiegel heraufblicken; sie würden sich dadurch gewiß unter das Wasser arbeiten.

Die Füße streichen aus der anfänglichen, vorhin angegebenen Lage in zwei Bogen weit auseinander und zugleich in die Tiefe, bis die Kniegelenke vollkommen gestreckt sind. Sie streichen folglich durchaus nicht dicht neben einander vom Gesäß an in das Wasser hinten hinab. Auch können sie dieß nicht, weil die Knie weit von einander stehen. Bei diesem Streichen drücken die äußern Flächen der Beine und die obern der Füße rückwärts gegen das Wasser, wodurch der Schwimmer nach vorn hinaus gleitet. Man ist durchaus irre, wenn man sich unter der Bewegung der Füße ein Treten nach hinten hinaus denkt, wobei die Sohlenfläche gegen das Wasser strebte. Ist der Ruderschlag mit beiden Beinen vollendet, so bleiben sie nicht von einandergesperrt stehen, sondern nähern sich in ausgestreckter Stellung einander, damit sie der Fortgleitung des Körpers nicht hinderlich werden.

Um nun den nächsten Ruderschlag zu beginnen, müssen die Glieder zuvörderst in die Lage zurückbewegt werden, die sie vor dem Streichen hatten. Dieß geschieht so: Die Ellenbogen krümmen sich, und die Hände ziehen sich vor die Brust. Auf diesem kurzen Wege schneidet die Daumenseite voran. Sind sie vor der Brust angelangt, so werden die Arme gestreckt und beide Hände fahren mit einem Rucke des Körpers wiederum vor dem Gesichte hinaus, wobei aber die innern Handflächen ja nicht gegen das Wasser drücken, sondern die Handspitzen schneiden müssen. Die Zurückbewegung der Füße ist diese. Die Kniee trennen sich sanft von einander, beugen sich, und langsam ziehen sich dadurch die Fersen vor das Gesäß. Es ist ein gewöhnlicher Hauptfehler, dabei die Schenkel in den Hüften zu biegen, und die Kniee nach der Brust hinaufwärts zu bewegen. Denn dadurch arbeitet man sich unter das Wasser.

Alle diese Schwimmbewegungen müssen nun aber auch in das richtige Zeitverhältniß zu einander gebracht werden, denn man darf nicht mit Händen und Beinen gleichzeitig streichen. Man merke sich folgendes genau: Die Bewegung und Zurückbewegung der Hände hat drei Abtheilungen; a) die Hände streichen ihren Bogen; b) ziehn sich vor die Brust; c) strecken sich vor dem Gesicht hinaus. Die Füße haben nur zwei Bewegungen, nehmlich d) sie schlagen ihren Bogen; e) sie bewegen sich wieder zurück vor das Gesäß. Die Bewegung c) der Hände fällt zusammen mit d) der Füße, d. h. die Ausstreckung der Hände muß durchaus in demselben Augenblicke geschehen, wo die Füße den Ruderschlag machen. Auf diese Art öffnen die Hände und Arme in schnabelförmiger Ge-

stalt nicht nur dem Schwimmer die Bahn, sondern da er durch den Ruderschlag der Beine in demselben Augenblicke kräftig unterstützt wird, so wird es ihm dadurch möglich, die Ausstreckung der Hände mit einem Rucke des ganzen Körpers nach vorn hinaus zu begleiten. Durch diese beiden Bewegungen c und d gleitet der Körper kräftig fort, und in demselben Augenblicke, wo sie vollendet sind, streichen die Hände ihren Bogen und kommen dem Fortgleiten des Schwimmers in dem günstigsten Augenblicke zu Hülfe. Die Hülfe gibt man am vortheilhaftesten mit dem Schwimmgürtel.

b) Das Schwimmen auf der Brust, seitwärts, mit den obern und untern Gliedern unterscheidet sich nur wenig von dem vorigen. Der Schwimmer dreht sich aus der vorigen Richtung etwas im Rücken, und stellt dadurch die Eine, z. B. die rechte Schulter voran. Sie senkt sich in's Wasser, indeß die linke aufwärts gerichtet wird. Das Gesicht wendet sich nach der linken Schulter. Die Schwimmbewegungen sind nun ganz wie vorhin, nur eine kleine Abweichung entsteht in der Bewegung der Hände durch die veränderte Lage des Schwimmers; denn da die rechte Schulter voransteht, so greift die rechte Hand weiter nach vorn hinaus als die linke, dagegen geschieht der Strich mit der linken auch weiter zurück, als mit der rechten. Sehr vortheilhaft ist diese Methode, weil die Schulter das Wasser leichter durchschneidet als die Fläche der Brust.

c) Das Schwimmen auf der Brust, gerade aus und auch seitwärts mit beiden Beinen, aber nur mit einer Hand. Man schwimmt völlig so wie bei a, und läßt die eine Hand ruhen, um etwas damit über dem Wasser zu tragen; oder man schwimmt völlig so wie bei c. In diesem letzten Falle bleibt allemal derjenige Arm in Thätigkeit, dessen Schulter man im Wasser voranstellt.

d) Das Schwimmen auf der Brust mit den untern Gliedern allein. Die Bewegung der Füße ist ganz diesselbe, wie bei dem Schwimmen auf der Brust a. Der Körper liegt etwas schräger im Wasser. Die Arme werden an die Seiten gelegt, die Hände bilden zusammengelegt vor der Brust einen Schnabel.

e) Das Schwimmen auf der Brust mit den obern Gliedern allein. Die Bewegung der Hände ist die alte. Da die Beine geradeausgestreckt völlig ruhig bleiben, so senken sie sich tiefer, und die Lage des Schwimmers kommt dem Stehen näher.

III. Das Wassertreten.

Die Aufgabe ist, den Körper in einer senkrechten, oder doch nur wenig vor- oder rückwärts geneigten Stellung so im Wasser zu erhalten, daß Kopf und Schultern, ja wohl selbst ein Theil der Brust über dem Wasserspiegel bleiben. Bloß die untern Glieder sind dabei thätig. 1) Entweder zieht man die Kniee wiederholt vorn herauf, und tritt mit beiden Füßen sodann gleichzeitig in's Wasser hinab, so daß die Fußsohlen und die untern Flächen der Schenkel gegen das Wasser drücken; oder 2) man thut dasselbe mit abwechselnden Füßen; oder 3) man braucht die untern Gliedern genau so wie beim Schwimmen auf der Brust (oben 2, a), und zwar, entweder ganz so gleichzeitig beide Füße, oder einen um den andern; oder endlich 4) man zieht die Ferse des eines Fußes vor das Knie des andern Schenkels, und schleudert dann den Fuß, durch schnelle Ausstreckung des Kniegelenkes, schräg auswärts hinab. So wechselt ein Bein mit dem andern ab. Anfänger, welche die Schwimmart 2, a fertig können, lernen das Wassertreten von selbst. Bei den ersten Proben kann man sich an dem Rande eines Kahns anhalten.

IV. Das Tauchen.

Tauchen heißt willkührlich unter die Oberfläche des Wassers hinabgehn. Zwei Schwierigkeiten widersetzen sich dem Tauchen: Mangel des Athems und die specifische Leichtigkeit des Körpers. Will man tauchen, so zieht man im Augenblicke vorher die Luft stark in die Lungen, fühlt man hernach unter dem Wasser Beängstigung, so läßt man von Zeit zu Zeit ein wenig davon von sich; dieß schafft jedesmal Erleichterung. Zur Bekämpfung der zu großen Leichtigkeit des Körpers ist folgendes Verfahren das beste.

Man stellt sich senkrecht in's Wasser, streckt die Hände an den Schenkeln hinab, schließt die Finger nebeneinander, und schlägt mit steifen Armen und Händen von da auf beiden Seiten einen bogenförmigen Ruderschlag nach dem Wasserspiegel herauf: so sinkt der Körper augenblicklich und schnell zu einer beträchtlichen Tiefe hinab, zumal wenn man die Zehen so viel als möglich nach unten hinab oder nach oben hinauf zieht. Will man mit dem Kopfe voran gehn, so senkt man ihn, im Schwimmen auf der Brust, schnell in das Wasser und streicht mit den innern Handflächen nach dem Wasserspiegel herauf. Ist die Wendung erst vollendet, und der Kopf dadurch unten, so helfen auch die Beine, indem sie nach der Wasserfläche hinaufstreichen. Um wieder herauf zu kommen, treten bei jenem ersten Verfahren die Füße stark gegen den Grund und schnellen den Körper heraufwärts, wobei die Hände mit den innern Flächen nach dem Grunde hinabstreichen. Bei der zweiten Methode

muß man sich erst im Wasser wenden, so daß die Füße nach unten kommen, und sodann verfährt man, wie so eben gesagt ist.

V. Das Schwimmen unter dem Wasser.

Geübte Schwimmer rudern mit Leichtigkeit 20, 30 Schritt und mehr unter dem Wasser fort. Die Thätigkeit der Glieder ist beinahe ganz die des Schwimmens auf der Brust, nur muß jede Bewegung vermieden werden, die den Körper aus dem Wasser heraustreibt. Man muß daher die nach vorn hinaus gestreckten Hände so weit herumdrehen, daß die innere Handflächen den Druck nach dem Wasserspiegel hinauf, und zugleich nach den Füßen hin geben, und dabei die Beine so bewegen, daß sie bloß nach hinten hinaustreten.

VI. Der Sprung in das Wasser.

Es ist sehr unangenehm, in das Wasser zu gehen, ich muß daher für den Sprung hier einige Regeln angeben. Das Wasser widersetzt sich jedem Körper, der sich ihm mit einer breiten Fläche schnell entgegenbewegt. Man hüte sich daher, mit dem flachen Leibe auf das Wasser zu fallen. Springt man mit den Füßen voran, so werden diese an einander geschlossen und um so viel vorgeworfen, daß der Oberleib, wann die Füße in's Wasser schießen, ein wenig rückwärts geneigt ist. Die Arme werden an die Seiten angedrückt, oder vor der Brust dicht zusammengelegt. Geschieht der Sprung mit dem Kopfe voran, so bedeckt man die Stirn mit der flachen Hand, oder stellt beide Hände über dem Kopfe so zusammen, daß sie einen Schnabel bilden, der den Eingang in das Wasser eröffnet. Der Leib muß hiebei nicht auf das Wasser fallen, sondern der ganze Körper muß durch diese einzige Oeffnung hindurchschießen, so daß nach den voranstehenden Händen zuerst der Kopf, dann die Schultern, dann Brust und Leib, und zuletzt die Füße hindurchgehn.

VII. Methode der Schwimmkunst.

a) Der Lehrling muß sich durchaus erst mit dem Wasser bekannt machen, d. h. der Eindrücke desselben, die ihm anfänglich so höchst unangenehm vorkommen, völlig gewohnt werden, ehe an die Erlernung des Schwimmens gedacht werden kann. Bei manchem Knaben geht ein ganzer Sommer darüber hin. Hierin liegt die Hauptschwierigkeit bei der Erlernung des Schwimmens. Man muß oft baden, oft den Kopf untertauchen, sich mit dem ganzen Körper unter das Wasser senken, um sich an das Wasser zu gewöhnen.

b) Zur Erlernung des Schwimmens ist ruhiges Gewässer am bequemsten. Man wähle eine solche Stelle, wo das Wasser längs

dem Ufer hin so tief ist, daß es dem Lehrlinge bis an die Herzgrube oder fast an die Schultern reicht.

c) Ist der Aufseher der Jugend nicht selbst Schwimmer, so lasse er sich dadurch nicht abhalten, die Sache zu unternehmen. Er studiere vor allen Dingen die oben angegebene Schwimm-Methode 2, a so vollkommen ein, daß er die dort genau angegebenen Bewegungen auf das pünktlichste versteht, und jeden Fehler bemerkt, der dagegen begangen wird.

d) Es ist sehr wichtig, daß er seinen Lehrling jene Bewegungen vorläufig außer dem Wasser machen lasse. Dieß ist thunlich, wenn sich dieser mit Brust und Unterleib auf einen Sessel oder eine Erhöhung des Rasenbodens legt, so daß Arme und Beine in den Versuchen nicht gehemmt werden. Ist dieses geschehen, so stütze sich der Knabe am Ufer auf die Hände so tief in's Wasser, daß ihm dieses bis an das Genick reicht. Hier versuche er die Bewegung der Beine besonders. Er stelle sich dann bis an den Hals in's Wasser, und übe eben so auch die Thätigkeit der Hände. Diese Vorübungen müssen aber mit voller Genauigkeit ausgeführt werden. Endlich ist es Zeit, das Schwimmen selbst zu versuchen.

e) Die gewöhnliche Art, einem Anfänger bei den Uebungen zu helfen, ist, daß der Lehrer selbst in's Wasser geht, und ihn mit der Hand unterstützt. Dazu wird sich nicht jeder verstehn. Auch ist es nicht thunlich, wenn die Zahl der Anfänger nicht ganz gering ist; und nicht einmal vortheilhaft, weil man dem Anfänger zu nah ist, um seine Bewegungen übersehen zu können, ja weil man ihm hiebei oft hinderlich wird. Außerordentlich bequem und zweckmäßig ist der Schwimmgürtel. An einer 10 Fuß langen, leichten Stange ist am äußersten Ende eine starke Schnur befestigt, an deren anderm Ende ein breiter, leinener Gürtel angebracht ist. Dieser wird dem Lehrlinge um die Brust gemacht und vorn zugeknöpft. Er ist so eingerichtet, daß er weiter und enger geknöpft werden kann. Liegt der Lehrling im Wasser, so hebt man, am Ufer stehend, mit beiden Händen den Stab; jener hängt ähnlich dem Fisch an der Angel; und wird durch den Gürtel so viel als nöthig unterstützt. Man kann die Hülfe mindern und mehren, damit nachlassen, damit ganz aufhören, wenn er richtig arbeitet; man kann alle Bewegungen übersehen, und sie durch Zuruf verbessern u. s. w.

f) Ich rathe nochmals mit der obigen Uebung 2, a den Anfang zu machen, und nicht eher eine andere Aufgabe vorzunehmen, bis diese gelernt ist.

Besonders geübt kann noch werden 1) das Untertauchen des Kopfs um die Wette; 2) das Schwimmen mit einem Steine von 4 bis 6 Pfund, den man in der Hand über dem Wasser trägt;

das Herausholen eines im Wasser versunkenen Gegenstandes, z. B. eines Beils u. dgl.; 4) das Schwimmen in vollständiger Kleidung, was im praktischen Leben sehr wichtig werden kann; 5) das Schwimmen um die Wette, bald in Hinsicht auf Zeit, bald auf Schnelligkeit. Die zwei tüchtigsten Schwimmer in Schnepfenthal, Knaben zwischen 14 bis 15 Jahren, durchschwammen, ohne auszusetzen, eine Schwimmbahn von beinahe ein Dritttheil einer deutschen Meile.

Sinnübungen *).

Die Schärfe und Wachheit der Sinne und die Kraft des Geistes, das, was der Sinn empfangen (sinnliche Eindrücke) zu verstehen, ist jedem höchst wünschenswerth. Doch soll hier, in einem Lehrbuche der Turnkunst nur von Uebungen im Freien die Rede sein. Was sich auf die Stube beschränkt, gehört nicht hieher.

1. Gesichtsübungen.

a) Uebung des Augenmaßes. Jedem Messen liegt ein Maß zum Grunde; auch dem Auge muß ein solches gegeben werden, wenn es die Fertigkeit des Messens erlernen soll. Da alle kleinern Messungen nach Schritten berechnet werden, so lerne man zuerst regelmäßig so schreiten, daß jeder Schritt zwei Fuß einnimmt. Hierbei übt man zugleich die Ausdehnungen, von zehn,

*) Der hier folgende Abschnitt ist wieder von Gutsmuths selbst. Er scheint allerdings streng genommen, nicht eigentlich in ein Lehrbuch der Turnkunst zu gehören; allein wenn das Turnen neben anderem auch die Aufgabe hat, den Leib zu einem tüchtigen und gefügigen Werkzeuge des ihn beherrschenden Geistes zu machen, so gehören doch vor Allem auch wohlgeübte, scharfe und wache Sinne dazu, die ihre Dienste rasch, sicher und vollständig zu leisten im Stande sind. Je mehr aber unsere künstliche Zeit und unser krankhaftes, geschwächtes Geschlecht diese Vollkommenheiten vermißt, je mehr sie durch unser nothgedrungenes Stubenleben und Bücherwissen immer mehr abnehmen, desto willkommener muß jeder Vorschlag zu ihrer Herstellung sein, zumal da der Mangel zwar wohl beklagt, zu seiner Abhülfe aber meist nichts gethan wird. Ueberdieß aber, und das ist ein weiteres wichtiges Moment, geht unsere ganze geistige Entwicklung ja von der Anschauung, der sinnlichen Erkenntniß aus, und so handelt es sich also dabei keineswegs bloß um die Sinne und ihre Uebung, sondern noch weit mehr um die Vorstellungen, die wir durch sie erhalten, um ihre Wahrheit und Richtigkeit, und somit auch um die Wahrheit und Richtigkeit unserer geistigen Bildung.

Der Herausgeber.

zwanzig bis hundert Schritten dem Auge oder vielmehr der Vorstellung ein. Ist dieß eine Zeit lang fortgesetzt, so kann man dann zu wirklichen Schätzungen einzelner Fernen übergehen.

Der Abstand zweier Punkte (Gegenstände) von einander ist gleich der Länge der geraden Linie, welche von einem zum andern gezogen werden kann. Man erlaube mir, sie die Ferne zu nennen. Für den Schätzer derselben selbst ist es sehr entscheidend, in welcher Richtung sie ihm in seinem Standpunkte liegt, und er kann nie für einen geübten Schätzer der Ferne gelten, wenn er sie nicht in ihren dreierlei möglichen Richtungen zu schätzen sich geübt hat. Diese sind die senkrechte, die schräge und gleichlaufende.

Senkrecht ist diese Richtung, wenn der Schätzer selbst auf dem Anfangspunkte steht, d. i. wenn er angeben soll, wie weit von ihm selbst ein Gegenstand absteht. Hierbei steht die Ferne auf seiner Standlinie senkrecht. In diesem Falle sieht er die Ferne jederzeit stark verkürzt; aber dieser Standpunkt ist der natürlichste, das Auge hat sich von jeher daran gewöhnt: ich rathe daher jederzeit, die Uebung mit dieser Richtung anzufangen. Hier entstehen zuerst im Kleinen die Fragen: wie fern ist jener Baum, jene Erdhöhe, jener Stein, jenes Haus ꝛc. von dir? Man nimmt zuerst kleine Fernen, von 10, 20, 40, 50 ꝛc. Schritt und geht nach und nach zu größern und immer größern über.

Diese Uebung fällt sehr bequem, man kann sie nebenan auf jeder kleinen Wanderung vornehmen; denn überall findet man sich im Anfangspunkte einer Ferne, und überall fehlt es nicht an Zielpunkten. So erlangt man bald einige Fertigkeit im Kleinen.

Schräg oder auch gleichlaufend, nämlich mit der Standlinie des Schätzers, erscheint ihm aber die Ferne, wenn er nicht in dem Anfangspunkte derselben steht, sondern den Abstand zweier Punkte schätzen soll, die beide von ihm fern sind. Hier wird die Aufgabe außerordentlich mannigfaltig, und ein Meßkünstler fände hier viel zu zergliedern. Dazu ist aber hier nicht der Ort. Nur Uebung ist hier das Grundwort; denn für das noch so gut, nach obiger ersten Art, geübte Auge, sind bei dieser neuen Richtung der Ferne die Aufgaben so gut als ganz neu. Bei der schrägen Richtung erscheint die Ferne immer noch verkürzt, bei der gleichlaufenden zwar auch, aber entweder nur wenig oder nach ganz andern Gesetzen. Man wird daher, wenn man sich bloß auf obige erste Art geübt hat, bei diesen Aufgaben völlig irre und schätzt alle dergleichen Fernen viel zu hoch. Aufgaben sind hier: Wie weit stehen jene beiden Bäume, Häuser u. s. w. von einander.

Ein unerläßliches Gesetz bei allen diesen Uebungen ist, wie sich von selbst versteht, jeder Zeit das Nachmessen mit Schritten.

Ich übergebe hier die größern Fernen, die sich mit Schritten nicht mehr abmessen lassen; sie folgen bequemer bei der nächsten Uebung.

b) Das Fernsehen. Man wähle einen erhabenen Standpunkt, je höher, desto besser, so daß man eine ganze Gegend übersehen kann. Hier ist tausenderlei Stoff zum Bemerken für's Auge, besser: für den Geist, wenn er wachsam hinter sie tritt und lustvoll hinausschaut. Aber unerläßlich bleibt es, auch hier die Frage, ob er richtig gesehen, richtig geschätzt, zu bewähren. Dazu ist durchaus nöthig, ein Fernrohr, auch etwa eine gute Karte der Gegend, selbst eine Liste der Häuser- und Menschenzahl aller Ortschaften, die man übersehen kann. Diese Dinge und ein Zirkel sind die Hülfen des Lehrers; gesunde Augen wünsche ich ihm dazu.

Der Fragen, die hier gethan und zu Aufgaben gemacht werden können, sind so viel, daß ich davon abstehe, sie alle angeben zu wollen. Nur einige:

Wie viel Wohnörter sind sichtbar?
Wie weit liegt jeder von hier? Wie weit der eine von dem andern? *)
In welcher Form stellt sich der Boden dar?
Wo sind Ebenen? Wo ist wellenförmiges Land? Wo Berge und Höhen? Wo Thäler und Tiefen?
Wo sind Gewässer? Flüsse, Seen, Bäche, Teiche?
Wohin geht die Abdachung des Landes?
Wo sind Waldungen, und von welcher Holzart?
Wo Feldhölzer? Wo einzelne Bäume?
Wo ist Wiesengrund? Ackerfeld? Straße?
Wofür haltet ihr diesen und jenen Gegenstand, der sich in größerer Ferne zeigt?
Wo sind Heerden, und was für welche?
Wo zeigen sich Menschen, wie viele, was für?
Wie viel Häuser kann dieses und jenes Dorf haben?
Auf welchem Wege könnte ein Trupp Feinde aus diesem oder jenem Walde oder Feldholze am ersten ungesehen zu jenem Dorfe kommen?

2. Uebungen des Gehörs.

Das Horchen auf der Warte. — Das Gehör ist ein trefflicher Wächter; es kündigt an und warnt, selbst dann, wenn Finsterniß das Land bedeckt und das Gesicht außer Thätigkeit setzt.

Man wähle, an einem stillen, nicht stürmischen Abende, bei einbrechender Dunkelheit, oder bei Tag aber starkem Nebel, oder auch nur mit verbundenen Augen, eine Anhöhe im Freien, in einer

*) Zirkel und Karte berichtigen die Antworten.

etwas lebhaften Gegend, in der Nähe einer Stadt oder eines Dorfs. Hier stelle man sich zum Horchen auf die Warte. Unter Beobachtung der größten Stille achte man auf jeden Schall und Laut, der hörbar wird, und suche zu ergründen, von welcher Seite er kam und wodurch er verursacht worden. Kein Schall wird frei durchgelassen; der Schrei jedes Thiers, der Glockenschlag, das Gehen einzelner Menschen, ihr entferntes Gerede, der Unterschied der männlichen, weiblichen und jugendlichen Stimmen, die Richtung des Gangs der Wandernden, der Hufschlag, das Fahren, die Art des Geschirrs, das Geräusch des Wassers, das Rauschen der Bäume u. a. m. wird bemerkt.

Ich stelle mir eine Gesellschaft von etwa 10 — 12 Personen vor, die sich so üben. Zwei davon versehen jedesmal auf 10 bis 15 Minuten die Wache; die andern thun es aber eben so sehr, denn sie sind als Richter und Beurtheiler so aufmerksam als möglich. Jene zwei müssen jeden Laut oder Schall, den sie vernehmen, anzeigen und bestimmen, wovon und woher er gekommen; jederzeit äußerst kurz mit einem Worte. Schweigen die Richter, so war die Beobachtung von ihnen als richtig anerkannt; im Gegentheile geben sie eben so kurz die Berichtigung an. Doch jeder Lehrer richte das ein nach eigenem Sinne, nur verhüte er alles überflüssige Gerede.

8. Vermischte Sinnübungen.

Die Verirrung.

An einem ziemlich dunkeln Abend ging ich mit mehrern zur Waldung. Der Hälfte der Theilnehmer wurden die Augen gut verbunden und jeden Geblendeten leitete sein Führer.

Wir gehen ohne Weg, Berg auf, Berg ab, durch Bäume und Niederholz bis in eine sehr heimliche, unbekannte Stelle; Thal oder Berg, gleichviel. — Tuch ab! — Ich frage: wo seid ihr? — Im Walde! — Richtig! nichts ist gewisser; aber nun führt uns wieder zu Hause und zwar in gerader Richtung. — Wie vom Himmel gefallen stehen sie da; unerbittlich sind wir Führer, die mindeste Spur zu verrathen. Gen Himmel und Erde spähen die Augen; aber kein Leitstern ist sichtbar am Himmel, die Erde schwarz wie die Nacht.

Man sieht, die Aufgabe ist nicht so gar leicht und schnell und sicher zu lösen.

Die Verirrten gesellen sich, sie wollen Rath einer von dem andern, und keiner kann ihn geben; Vermuthungen, und keiner will diesen trauen.

Ein Vortheil ist ihnen jedoch gegeben, nämlich die Bestimmt-

heit der Lage unseres Hauses am nördlichen Rande des Waldes; allein ganz ungewiß ist's dennoch, ob wir gerade nach Süden, oder nach Südost, oder Südwest hinein gegangen; ferner die Richtung der ziemlich gleichlaufenden Gebirge; allein es gibt auch bedeutende Ausnahmen.

Die Ungeduld, sich aus der Lage zu finden, treibt zum Suchen des Nordens, an zehn Bäumen wird er ausgefragt, die rauhere Rinde, das häufigere Moos, gibt gerade nicht immer die richtige Antwort; endlich aber müssen die meisten Stimmen der Bäume gelten. „Der Norden ist heraus!" — Gut, erwiedere ich: aber geht denn die gerade Linie, von hier zum Nordpol gedacht, auch gerade durch unser Haus? „Ach freilich wohl nicht!" — Wenn ihr dieser nur folgt, so kommt ihr zwar richtig aus dem Walde, aber wer weiß, wie weit ab vom Hause. — „Darum eben," sagt einer: „müssen wir erst wissen, wo wir hier sind!" — Nichts ist gewisser. Da das Thal durchaus nichts verrathen will, so steigen sie schleunig den einen Berg hinan. Vielleicht erscheint oben ein alter Bekannter, der Red' und Antwort gibt. Horch, da schlägt eine Glocke! Kennt ihr den Ton? wißt ihr, in welchem Dorfe sie hängt? — „Ach, wüßten wir das, es würde uns zurecht weisen." Darum lernt Glockenton wohl unterscheiden. Sie sind indeß oben angelangt. Hier arbeitet die Sehkraft fast stärker, als die Steigkraft vorher. So mancher dunkele Rücken des entfernten Hochgebirgs wird schwach und zweifelhaft sichtbar gegen den grauen Himmel. Da erkennt man einen unter ihnen, dessen Lage gegen die Heimath bekannt ist. Jetzt werden Schlüsse und Berechnungen gemacht, und endlich kömmt man zur großen Wahrscheinlichkeit des Standpunktes und zum Schluß: Dort hinaus müssen wir! Entschlossen folgt man der Richtung und immerfort spähend, findet man immer mehr Bekanntschaften in der Oertlichkeit, so daß man endlich die größte Gewißheit erlangt, die Heimath nicht zu verfehlen.

Spiele und sonstige körperliche Beschäftigungen in den Freistunden.

Ueber die Wichtigkeit des Spiels, theils in der Erziehung, theils im Volksleben, so wie über sein Verhältniß zum Turnen habe ich mich oben (S. 81 und 124) im Allgemeinen bereits ausgesprochen, und kann deßwegen auch hier darauf zurückverweisen.

Für die freien Spiele sind dort als eine vollgenügende Anweisung, die „Jugendspiele“ unseres Guthsmuths genannt worden, und ich kann sie auch hier nur auf's neue und dringend der Beachtung jedes Erziehers empfohlen. Die Uebungsspiele dagegen sind meist eine bloße Anwendung, und vorzüglich eine gemeinsame und massenhafte Betreibung der Turnübungen, sie bilden dadurch den Uebergang vom eigentlichen Turnen zum Spiel, und eignen sich deßwegen besonders für den Turnplatz. — Die Gemeinsamkeit der Uebung entspricht dem jugendlichen Sinn und Bedürfnisse, sie regt ebendamit die Lust und Freude an der Sache noch mehr an, bringt in manche einfache Uebung noch den wohlanzuschlagenden Gewinn der Gewöhnung an genaues Aufmerken, an Regelmäßigkeit und Takt der Bewegungen, oder aber sie läßt bei andern noch die Spannung des Wettkampfes hinzutreten, und gibt der Sache dadurch eine erhöhte Lebendigkeit. Deßwegen sind diese Uebungsspiele, mit denen die Turnabende am besten schließen, gewöhnlich auch die fröhlichste Parthie und gewissermaßen die Spitze des Ganzen. Auf die ganze Wichtigkeit dieser Gemeinübungen erst recht aufmerksam gemacht, und viele Uebungen erst dafür gestaltet zu haben, ist ein Verdienst, das Spieß gebührt.

Gehen wir nun die ganze vor uns liegende Uebungsreihe durch, so bietet sich uns zu diesem Zwecke eine schöne und ziemlich reiche Auswahl in folgenden Uebungen an, von deren mehrere selbst noch eine gewisse Mannigfaltigkeit und Abwechslung gewähren.

Es sind

die militärischen Marschübungen, theils ohne, theils mit Gewehren (S. 167);

die Dauerläufe (S. 177), und

das Wettlaufen;

die Ziehkämpfe, theils ohne Geräthe, theils am Ziehtau, theils auch der Hinkkampf (S. 332, 333 und 334);

der Vielkampf beim Ringen (S. 340);

die Massenübungen im Schwungseile (S. 350 flg.); endlich das Bogenschießen (S. 364).

So haben wir denn für die Freistunden unserer Jugend einen reichen Stoff zur mannigfaltigsten, eben so angenehm als bildenden Beschäftigung: das Turnen selbst, die Uebungsspiele, die freien Spiele, die Spaziergänge und die Turnfahrten. In der That, man sollte meinen, das wäre mehr als genug, zumal wenn man die beschränkte Zeit damit vergleicht, welche in der Regel von den unerläßlichen, geistigen Arbeiten übrig bleibt. Und dennoch ist es nicht genug. Denn wir haben dabei unwillkührlich den Sommer und günstige Witterung im Auge. Bei schlechtem Wetter sind wir auf die Turnhalle beschränkt, soferne wir anders eine solche haben, wo nicht, und es dürfte wohl noch lange genug anstehen,

bis solche allgemein werden, auf das Zimmer, und Erzieher und Zöglinge sind übel daran, denn der Mangel an geordneter, zweckmäßiger Beschäftigung in den Freistunden kann in vielfacher Beziehung nur nachtheilig wirken. Noch schlimmer ist's im Winter mit seinen Abenden. Bei frischer Kälte bietet bei Tag die Schnee- und Eisbahn die trefflichste Beschäftigung an, bei gelinder Temperatur die Turnhalle, abermals nehmlich, wenn wir sie haben. Aber die Abende und die schulfreien Nachmittage, an denen doch in der That nicht ausschließlich für die Schule gearbeitet werden soll? Soll der Knabe hier bloß spielen? Gewiß nicht, und was überdieß soll er spielen, wenn er in's Zimmer gebannt ist? Oder soll er gar bloß lesen? Eben so wenig. — Das Bedürfniß nach weiterer zweckmäßiger Beschäftigung tritt also unabweislich an uns heran; und sofern es sich um diese, um passende körperliche Beschäftigung handelt, dürfte die Besprechung auch dieser Frage in einem Handbuche der Turnkunst hinlänglich gerechtfertigt sein, und mancher Erzieher es uns Dank wissen, wenn wir wenigstens einige Andeutungen geben.

Doch die Sache selbst hat noch eine weitere und tiefere Seite. Der Knabe kann, wie gesagt, und soll nicht immer turnen, er soll und will nicht immer spielen. Er will auch schaffend, neugestaltend thätig sein, für ein bestimmtes, naheliegendes Ziel arbeiten. Ob es praktischen Nutzen bringt, oder für bloße Spielzwecke dient, oder gar eine bloße Phantasieschöpfung wird, ist ihm gleichgültig; er will nur etwas geschaffen haben. Dieß ist ein Bedürfniß des Menschengeistes überhaupt, spricht sich aber bei der Jugend doppelt lebhaft aus. Daher auch ihr Zerstörungstrieb, der bekanntlich nichts anderes ist, als eine, bald aus Mangel an Gelegenheit zum besserem, bald freilich auch aus sittlichen Fehlern erzeugte Verirrung jenes Thätigkeitstriebes. Je mehr wir diesem Bedürfnisse entgegenkommen, und den Knaben — im wissenschaftlichen Unterricht wie im Spiele — an ihm zu fassen wissen, desto mehr gewinnen wir für seine selbstständige Entwicklung. Geben wir ihm also nur Gelegenheit, so wird er sie mit Begierde ergreifen, seine Erfindungsgabe wird sich entwickeln, der Kampf mit Hindernissen wird seine Kraft reizen und seinem Geiste Elastizität geben, die Arbeit dafür, ja die Anstrengung wird ihm eine Lust werden, und die Freude am gelungenen Werke die natürlichste und schönste Belohnung sein. Heinrich Bender sagt *): „Wir benutzen die Verweigerung des Besuchs der Werkstätte, als sehr wirksames

---

*) In dem „Programm der Benderschen Erziehungsanstalt zu Weinheim für 1846," auf welches unten noch einmal verwiesen werden wird.

Strafmittel bei faulen Schülern." Zu diesem für Anregung, Schnellkraft und vielseitige, selbstständige Entwicklung des jugendlichen Geistes so bedeutsamen Gewinn kommt dann noch als freiwillige Zugabe der für das Leben immerhin auch nicht zu verachtende Vortheil, daß der Knabe dadurch zu seinen wissenschaftlichen Kenntnissen auch gewisse Hand- und Kunstfertigkeiten sich erwirbt, sich selbst helfen lernt, und Zutrauen zu sich gewinnt.

Und was steht uns nun für diesen Zweck zu Gebot? Im Sommer und bei guter Witterung theils Feld- und Garten-, theils Spiel- und, möchte ich sagen, Phantasiearbeiten, bei ungünstiger Witterung und im Winter mechanische Arbeiten in der Werkstätte.

Das Umgraben und Bepflanzen eines Garten- oder eines Feldstücks, zumal in Gesellschaft, erst empfehlen und seinen wohlthätigen Einfluß auf Förderung der Gesundheit und praktische Uebung geltend machen zu wollen, wäre überflüssig; es liegt Jedem selbst nahe genug. Kann neben dem Umgraben und Bearbeiten eines größeren Stücks dem Einzelnen auch noch ein eigenes Stückchen Land bleibend angewiesen werden, wo er sich denn seine Blumen, aber auch seine Rettige selbst pflanzt und pflegt, Bänke und Hüttchen zimmert, Lauben anlegt u. s. w., so findet er darin für die Freistunden des ganzen Sommers eine eben so harmlos ansprechende als zweckmäßige Beschäftigung. Schade nur, daß wohl nur für einen kleineren Theil unserer Jugend Gelegenheit dazu ist. Als Regel für die Thätigkeit selbst muß übrigens gelten, daß es der Jugend zwar nur angeboten, nicht angenöthigt, daß ihr freier Wille dafür benützt werde, daß aber die Durchführung mit rechtem Ernste geschehe, und ein launenhaftes Aussetzen der bloß halbvollendeten Arbeit durchaus nicht gestattet werde. Was unsere Jugend einmal thut, das soll sie recht thun; darauf muß entschieden gehalten werden.

Das Arbeiten in den Werkstätten neben der Gartenarbeit ist schon von Rousseau empfohlen, und besonders in den Philanthropinen angewendet worden, und es ist deßwegen beinahe auffallend, wie unser Gutsmuths diese Beschäftigungen, denen er doch so geneigt war, hier in seiner Gymnastik so ganz übergehen konnte. Aus jener Zeit stammen namentlich die Anweisungen zu mechanischen Arbeiten von Blasche u. A. Es gereicht deßwegen der spätern Pädagogik nicht eben zur Ehre, daß sie von da an von diesen trefflichen Beschäftigungen verhältnißmäßig so wenig Gebrauch gemacht hat. Da und dort ist es allerdings geschehen, und die Erfahrung, die ich an mir selbst, an manchen meiner Zöglinge, sodann in der Erziehungsanstalt in Stetten, wie in der mir ebenfalls befreundeten in Weinheim gemacht habe, lassen mich dieselben jedem Vater und Erzieher aus voller Ueberzeugung empfehlen. Ich

weiß keine andere Beschäftigung in den Freistunden, welche dem oben bezeichneten Triebe der Jugend so glücklich entgegenkommt, ihren Erfindungsgeist anregt, ihr Bedürfniß nach Thätigkeit leitet und regelt, und ihr so große Freude macht, als die hier genannten. Noch besonders empfiehlt sie der Umstand, daß sie auch in beschränktem Raume leicht ausführbar sind. Die technische Geschicklichkeit, welche die Jugend sich dabei erwirbt, kommt ihr im spätern Leben vielfach gut, und man hat bekanntlich mehr als Ein Beispiel in der Geschichte, daß sie noch wichtigere Dienste geleistet hat. Doch möchte ich noch höher als dieß, den ethischen Gewinn anschlagen, daß die Jugend unserer gebildeten Classen durch sie die Arbeiten der unteren Stände, die Schwierigkeiten, die dabei zu überwinden sind, die Anstrengung und die Geschicklichkeit, welche sie erfordern, erst gehörig kennen, richtig beurtheilen und — achten lernt, und dadurch dieser wichtigen und ehrenwerthen Classe der Gesellschaft näher kommt.

Die Arbeiten selbst beschränken sich freilich auf eine kleine Zahl. Doch sind es deren für unsere pädagogischen Zwecke vollkommen genug. Es sind für die kleineren und schwächeren unserer Knaben das Korbflechten, für die Vorgerückteren die Papparbeiten, das Schreinern und Drechseln. Für die beiden ersten bedarf es gar keines besondern Raums, zum Drechseln bloß einer Drehbank, zum Schreinern die Hobelbank. Auf das Nähere einzugehen, ist hier nicht der Ort. Zwar gibt es förmliche theoretische Anleitungen dazu. Allein da diese die unmittelbare praktische An- und Einleitung und Nachhülfe doch nicht entbehrlich machen können, praktische Lehrer aber in jedem tüchtigen Handwerker zu haben sind, so werden eben dadurch jene schriftlichen Anleitungen selbst entbehrlich. Treffliche und genügende Winke gibt das vorhin genannte Programm der Benderschen Erziehungsanstalt: „über das Arbeiten der Knaben in der Werkstätte,“ welches die Sache vom pädagogischen Standpunkte aus auf den Grund längerer Erfahrungen, kurz aber gut und treffend bespricht, und auf das ich hier deßwegen eben so verweise, wie ich dieß oben S. 136 hinsichtlich der Reisen der Knaben gethan habe.

Ein drittes sind endlich Arbeiten für Spielzwecke, oder gar bloße Phantasieschöpfungen.

Hier ist einer der nächstliegenden Gedanken, zu den für die Jugend so anziehenden Kriegsspielen, Vertheidigungspunkte d. h. Festungen oder Schanzen zu erbauen. In welcher Ausdehnung dieß geschehen soll, hängt natürlich von dem zu Gebot stehenden Raume ab. Hat eine Schule oder eine Erziehungsanstalt über einen unangebauten Hügel, oder einen Heideplatz oder sonst einen freien unbenützten Raum zu verfügen, so mag die Jugend immerhin einen etwas großartigen Bau unternehmen. Da mag

dann etwa eine Sternschanze mit Wall und Graben aufgeworfen, im Innern ein Blockhaus erbaut, und das Hauptwerk durch Vorwerke geschützt werden. Liegt es auf einem Hügel, so werden Wege angelegt, und diese durch jene Vorwerke gedeckt, der übrige Abhang möglichst unzugänglich gemacht. Eine solche Arbeit dauert Monate und Jahre, und gestattet immer neue Abänderungen und Erweiterungen. Je mehr die Knaben das Werk unter ihren Händen wachsen sehen, desto mehr werden Lust und Eifer auch wachsen, Schwierigkeiten, die sich in den Weg stellen, werden den Erfindungsgeist nur um so mehr wecken, und die Anstrengung und Ausdauer steigern, und der Erzieher hat nichts zu thun, als die Thätigkeit zu organisiren, zu leiten und gegen etwaige Ermattung zu schützen. Die Arbeit wird so viel und wohl noch mehr Vergnügen machen, als ihre nachherige Benützung zum Spiele.

Ist der Raum kleiner, so beschränkt man eben auch das Werk, sieht aber als Ersatz dafür auf desto regelmäßigere und sorgfältigere Ausführung und Vollendung im Einzelnen.

Eine andere ansprechende Arbeit dieser Art habe ich mit einer Anzahl Altersgenossen während unseres, dem Eintritt auf die Universität vorausgehenden Aufenthalts in einer abgelegenen Klosterschule (theologischen Seminar) als Jünglinge von 16 Jahren ausgeführt. In einem benachbarten Walde legten wir Wege, Rasen- und Moosbänke und Lauben an, und gefielen uns in unseren, wenn gleich ziemlich rohen Schöpfungen, (denn wir mußten es ohne alle Unterstützung, beinahe ohne die nöthigen Werkzeuge ausführen), dennoch ungemein wohl.

Weit planmäßiger und schöner habe ich es lange nachher in Königsfeld, einer kleinen Colonie der Brüdergemeinde auf einer rauhen Schwarzwaldhöhe, gefunden. Dort hatten die Zöglinge der wohleingerichteten und blühenden Erziehungsanstalt unter der verständigen Leitung ihrer Erzieher ein am Dorfe sich hinziehendes, kleines Wiesenthälchen mit dem angränzenden Tannenwalde in die freundlichsten Parkanlagen umgestaltet.

An einem andern Orte ist vielleicht eine Felsenschlucht, oder ein ehmaliger Steinbruch, oder ein steinigter oder steiler, und deßwegen unangebauter Bergabhang oder irgend ein anderer, für die Cultur nicht brauchbarer Raum da. Die Jugend aber weiß ihn für ihre Zwecke dennoch trefflich zu benützen, und seinem widerstrebenden Boden wenigstens pädagogische Früchte abzuzwingen. Je wilder und widerstrebender, desto besser ist es für unsern Zweck, desto mehr reizt er den Erfindungsgeist und den Eifer der Knaben, denn hier gilt es gerade, Neues zu schaffen, hier hat die Phantasie den freisten Spielraum und gefällt sich in neuen Gestaltungen. Hier bricht man nun Felsen und Steine, baut Wege und Felspfade, überbrückt Vertiefungen, wählt hochgelegene Punkte zu Fern-

sichten, legt Ruhebänke, oder gar Einsiedeleien dort an, schafft Erde auf die Felsenplatte, um sie mit kleinen Pflanzungen zu umgeben u. a. m.

Wieder anderswo ist vielleicht ein Waldbach, der dem Unternehmungs- und Baugeiste Stoff und Reiz darbietet. Sein Lauf wird corrigirt, er wird hier eingedämmt, dort zum romantischen Wasserfall umgeschaffen, wieder an einer andern Stelle ein kleiner Weiher gebildet, Fußpfade neben ihm und Brücken über ihn geführt. Vielleicht dürfen sogar an einem durch angebaute Wiesenstrecken fließenden Bache zweckmäßige Correktionen durch Uferbauten und ähnliches vorgenommen werden, wo die Arbeit dann einen wirklichen Nutzen gewährt.

Wo gar kein größerer Raum ist, der in dieser oder ähnlicher Weise Arbeiten zuließe, nun da lasse man die Knaben wenigstens auf dem Turnplatz einen Turnschoppen bauen, an und in welchem ihr Erfindungsgeist sie dann manche zweckmäßige Einrichtungen, manche Bequemlichkeiten, sogar manche Ausschmückung wird anbringen lassen. Haben sie in der Werkstätte bereits mit Säge und Hobel, Meisel und Hammer umgehen lernen, so haben sie hier die beste Gelegenheit, ihre dort erlangte Kunstfertigkeit sogleich recht praktisch anzuwenden, und wenn sie von Bau- und Sachverständigen, und diese sind ja überall in der Nähe, auch nur die nöthigsten Weisungen erhalten, so wird es mehr und mehr gelingen, und um so größere Freude machen, je mehr sie mancherlei Schwierigkeiten durch Nachdenken und Ausdauer zu besiegen vermögen.

So dürfte sich in jeder Oertlichkeit irgend etwas auffinden lassen, was dem Triebe der Jugend nach schöpferischer und gestaltender Thätigkeit, den man nur zu oft ganz brach liegen und verkommen läßt, und dessen zweckmäßige Anregung doch so manche neue Kräfte hervorruft, so manche Springfeder weckt, willkommene Gelegenheit darbietet; der Gewinn daraus aber wird sich dann keineswegs auf bloße zweckmäßige Ausfüllung der freien Zeit beschränken, sondern tiefer gehen, und zur frischen, vielseitigen und selbstständigen Entwicklung unserer Jugend auch seinen Beitrag geben.

Turnübungen für das weibliche Geschlecht.

Ueber die Wichtigkeit und Nothwendigkeit leiblicher Uebungen auch für das weibliche Geschlecht, habe ich mich oben S. 88 bereits ausgesprochen. Ich hätte dort noch hinzufügen können, daß das Bedürfniß sich noch dadurch verstärke, daß der größte Theil des weiblichen Geschlechtes, wenigstens in den gebildeten Ständen, noch weit mehr zu sitzenden Arbeiten, zum Stubenleben und zur Stubenluft verurtheilt ist, als der Mann, daß es sogar seine meiste Erholungsstunden so zubringt, und daß das Maaß dieser Unbilden endlich durch die theilweise so nachtheilige Kleidung mit dem alten Krebsschaden der Schnürleiber, und durch die Verkehrtheit der gesellschaftlichen Vergnügungen sich noch steigert, bei welchen die Nacht zum Tage gemacht wird, und die Jungfrau von der übermäßigen Anstrengung des Tanzens erhitzt, erschöpft und mit krankhafter Aufregung ihrer Nerven aus der Schwüle des Ballsaales in die kalte Nachtluft hinaustritt, damit ja gewiß das Zerstörungswerk, das unsere ganze künstliche Lebensweise und die Stubenluft und das sitzende Arbeiten und die übrige Unnatur langsam und unmerklich treibt, immer wieder durch einen rascheren Fortschritt beschleunigt werde. Was Wunder, wenn dann neben den Gebrechen, welche das weibliche Geschlecht mit dem männlichen theilt, noch so manche eigenthümliche hinzutreten, die Neigung zu Verkrümmungen und ihre zerstörende Einwirkung auf die Brust, die Bleichsucht mit ihrem ganzen verderblichen Gefolge, Nervenleiden aller Art u. a. m. Doch es bedarf der weiteren Ausführung nicht, der Nothstand wird allgemein gefühlt, und es wird sich also nur fragen: wie kann und soll geholfen werden?

Daß es auch hier, wie beim männlichen Geschlecht mit den Turnübungen allein keineswegs gethan ist, und das Uebel, weil es viel tiefer geht, auch tiefer gefaßt werden muß, wenn gründlich geholfen werden soll, versteht sich von selbst. Das aber greift zu vielfach in unsere sittlich-socialen Zustände ein, als daß es hieher, in ein Lehrbuch der Gymnastik, gehörte. Versuchen wir deßwegen nur wenigstens von dieser Seite aus einen bescheidenen Anfang zu machen; vielleicht ist es der Archimedische Punkt, von welchem aus dann in allmähliger Weiterentwicklung doch auch das übrige System von Mängeln und Gebrechen aus seinen Angeln gehoben werden kann.

Wir fordern demnach für die Gesundheitspflege unserer weib-

lichen Jugend vor allem Andern etwas höchst Einfaches, und nicht bloß nahe sondern nächstliegendes, was nichts kostet, und ihr dennoch nicht vergönnt wird, das Element aller Gesundheits- und Lebensfrische, die frische Luft, und zwar Bewegung in frischer Luft. Wo dieß etwa durch Gartenarbeiten geschehen kann, da ist die Aufgabe auf die natur- und zweckgemäßeste Weise gelöst. Aber leider nur Wenigen wird es so gut, dieses Mittel benützen zu können, und wo dieß nicht angeht, da sind die armen Kinder meist von Frühe an zum Sitzen verurtheilt, und in das Zimmer und seine stagnirende Luft eingeengt, wo sie einen großen Theil des Tages, als ob es sich um die Erwerbung der profundesten Gelehrsamkeit handelte, auf der Schulbank sitzen, die übrige Zeit zu Hause mit Schularbeiten, und wenn diese erledigt sind, sogleich am Strickstrumpfe, oder am Stickrahmen, oder einer verwandten Arbeit zubringen, und was für den Körper geschieht, höchstens mit einem kleinen Spaziergange oder gar mit einer Tanzstunde abmachen sollen. Es ist hier nicht der Ort, über die geistige Ausbildung und den dadurch bedingten Schulunterricht unserer weiblichen Jugend zu sprechen, aber ihre physische Gesundheit und Kraft hängt zu enge damit zusammen, als daß die Frage darüber sich nicht unwillkührlich aufdrängte, und da ist denn doch so viel gewiß: nicht der Umfang eines mannigfaltigen Wissens, nicht seine tiefere oder gar gelehrte Begründung ist es, wessen das Weib bedarf, um seiner Bestimmung als Hausfrau und Gattin und Mutter zu genügen, sondern ein klarer Verstand, richtige Begriffe, und ein stiller, demüthiger, frommer Sinn, der auch die kleinen und kleinlichen Geschäfte und Sorgen, die seiner dereinst warten, zu veredeln weiß, und für die Freude an geistiger Beschäftigung doch noch Raum hat, ja sie bedingt. Das aber kann mit einem weit kleineren Aufwande von Schulzeit und Schularbeiten erreicht werden, als gewöhnlich darauf verwendet wird. Wenn man das Uebermaaß darin schon beim Knaben beklagt, und meint, bei tüchtiger körperlicher Uebung, der dadurch bedingten Frische und Elastizität des Geistes, und der rechten Concentrirung und Anstrengung seiner Kraft könne man auch in beschränkterer Zeit das nehmliche leisten, wie viel mehr muß dieß beim weiblichen Geschlechte der Fall sein, wo die leichte Fassungskraft des weiblichen Geistes, seine größere Beweglichkeit, sein natürlich feiner Takt und Sinn für das Richtige, Schöne und Gute es noch so bedeutend erleichtert, und wo es so gar nicht auf einen etwas größeren oder kleineren Umfang von Wissen ankommt. Gestatten es die späteren Verhältnisse, auch noch mehr Zeit für geistige Beschäftigungen zu verwenden, so wird die Jungfrau oder Frau gerne von selbst zur belehrenden und bildenden Lektüre greifen, und den einfach klaren Sinn und das richtige gesunde Urtheil dazu mitbringen; erfordern sie gar positive Kennt-

nisse, so sind diese in der That bald gewonnen; außerdem aber wird es dem Berufe und dem häuslichen Glücke weder der Gattin noch der Mutter Eintrag thun, wenn sie etwa nicht weiß, wo die canadischen Seen liegen, oder warum Hannibal über die Alpen gegangen ist, wohl aber wird es ein unendlich höherer Gewinn für sie sein, wenn sie einen gesunden und kräftigen Körper und einen natürlich frischen Sinn und Geist zu ihren wichtigen Pflichten mitbringt. Aber eben auch das Letztere, die so schöne und wichtige Natürlichkeit und Einfalt, die Frische und Gesundheit der ganzen Denk- und Empfindungsweise, welche in unseren künstlichen Verhältnissen, in unserer Stuben- und Treibhauserziehung immer mehr verloren geht, diese kann und muß — freilich nicht allein, denn es gehören auch noch andere und tiefergehende Maaßregeln dazu — aber doch gewiß zum nicht kleinen Theile durch die Frische und Gesundheit des Körpers und den Umgang mit der Natur gewonnen werden. Was aber die sogenannten weiblichen Arbeiten betrifft, so weiß ich wohl, daß sie gelernt, geübt, und bis zur pünktlichsten Sorgfalt und Gewandtheit eingeübt werden müssen, ich weiß wohl, daß das Mädchen von frühe an auch an Stille sein und Stille halten gewöhnt werden muß, allein auch dieß kann, wenn man es nur mit dem rechten Sinne und Ernste betreibt, in minderem Zeitaufwande erreicht werden, und es handelt sich auch hier doch gewiß in den allermeisten Fällen nur um die Bildung und Gewöhnung, nicht aber um den positiven Werth der verfertigten Arbeit. Denn einige Dutzend Strümpfe, die das Mädchen am Ende etwa mehr gestrickt hat, wiegen doch gewiß den Verlust an Frische und Gesundheit nicht auf.

Darum noch einmal: geben wir unsern Mädchen vor allem andern so viel als immer möglich den balsamischen Genuß der frischen Luft, die wohlthätige Bewegung im Freien, den belebenden Verkehr mit der Natur, beschränken wir ihre Schul- und Arbeitszeit, schicken wir sie hinaus in Garten und Feld und Wald, das Kind zum fröhlichen Spiel, die Jungfrau zur ansprechenden, kräftigenden Gartenarbeit oder mindestens zum tüchtigen Spaziergang, und wir werden schon dadurch ein Kapital sammeln, das die reichsten Früchte der Gesundheit und des Gesundheitsgefühls, der Natürlichkeit und Frische der Empfindung und der Elastizität des Geistes für sie trägt.

Dann erst und in zweiter Reihe kommen die eigentlichen körperlichen Uebungen. Diese sollen das, was auf diese Weise die Natur durch ihre wohlthätigen Einflüsse von selbst thut, durch die Nachhülfe der Kunst nur vervollständigen, befestigen und steigern.

Was nun diese betrifft, so wird es sich bloß darum handeln, aus der leiblichen und geistigen Eigenthümlichkeit, sowie aus der

Bestimmung des weiblichen Geschlechtes, die Gesichtspunkte zu gewinnen, nach welchen aus dem vor uns liegenden großen und reichen Vorrathe die geeigneten Uebungen theils ausgewählt, theils behandelt werden müssen. Zu einer speziellen Ausführung ist hier der Ort nicht, auch halte ich sie für weniger nöthig. Stehen nur einmal die Grundsätze fest, so kann es für den denkenden und geübten Erzieher, und noch mehr für das feinere Gefühl und den richtigen Takt der zur Ausführung doch unentbehrlichen Frauen nicht schwer sein, diese auch auf das Einzelne überzutragen *). Es dürften folgende Punkte dabei zur Betrachtung kommen:

1) Regelmäßige, den ganzen Körper gleichmäßig in Anspruch nehmende und ihn wohlthätig ermüdende Uebungen sind — nächst dem eben so beschwichtigenden als kräftigenden Luftbad, — zugleich das beste physische Gegenmittel gegen Nervenüberreiz und Nervenleiden.
2) Eine tüchtige Uebung der Brustmuskulatur durch Bewegung des ganzen Körpers, soferne dadurch die Respirationsthätigkeit erhöht wird, besonders aber der oberen Glieder, erweitert den Brustkasten, kräftigt die Lunge, befördert, regelt und stärkt den Blutumlauf, und sichert dadurch mehr als alles andere vor der Bleichsucht und ihren unglücklichen Folgen, sowie zugleich vor Verkrümmungen.
3) Der eigenthümliche Beruf des Weibes verlangt aber nicht sowohl Erhöhung der thätigen Kraft zu schwereren, Muskelstärke erfordernden Leistungen, als vielmehr Erhöhung der Lebenskraft im Allgemeinen, und der mehr negativen Kräftigung zum Ertragen und Ausdauern. Darauf weist auch der zärter gebaute weibliche Körper hin. Aus diesen beiden Gründen fallen also theils alle auf eigentlich positive Krafterzeugung

*) Wer Genaueres darüber lesen will, den verweise ich auf die Kallisthenie von Elias (siehe oben Seite 89), nicht aber auf Werners „Amöna“, von der, um ein fremdes Urtheil über sie anzuführen, Maßmann („über Anlegung von Turnplätzen“) die schwere Anklage ausspricht: „In dieser Gymnastik weht der böse Geist der Spielerei, Ziererei und höchsten Unnatur. — Sie ist nichts, als eine Vorschule für Chor- und Tanzmädchen der Theater, eine Pflanzschule für Koketten und Zierpuppen.“ — In einigen neueren „Turnbüchern für Mädchen“ habe ich kaum dagegen etwas Anderes gefunden, als die gewöhnlichen Uebungen für Knaben. Mit einer beinahe unbegreiflichen Rücksichts- oder gar Gedankenlosigkeit kommen in solchen z. B. bei den Vorübungen das Spreitzen und Grätschen vor, beim Springen sogar der Tiefsprung bis auf 7 Fuß Tiefe, beim Barren die Wende und Kehre, sogar der Halbmond und die Schlange, bei den Hantelübungen eiserne Hanteln von 2 bis 4 (!!) Pfunden, und was der pädagogischen Mißgriffe mehr sind. Dagegen hat Spieß in seiner neuesten Schrift erklärt, daß er den Turnunterricht für Mädchen besonders zu bearbeiten gedenke. Von der Arbeit dieses ernsten, denkenden, erfahrnen Mannes darf etwas ganz anderes, darf ein wahrer Gewinn für die Sache erwartet werden, und man wird sie deßwegen gewiß auch nur gerne und dankbar aufnehmen. Möge er sein Wort bald lösen!

berechneten Uebungen weg, weil sie kein Bedürfniß sind, theils alle heftigen und gewaltsamen Bewegungen und Erschütterungen, weil theils der eigenthümliche, theils wenigstens der zärtere Bau des weiblichen Körpers sie weniger erträgt.

4) Diese mangelnde thätige Kraft ersetzt das Weib aber nicht bloß durch das größere Maaß von leidender und ertragender Kraft, sondern auf der andern Seite auch durch feinere und zärtere Empfindung, durch den Sinn für sittliche und für Formenschönheit. Dieser wichtigen Eigenthümlichkeit muß deßwegen auch bei den Körperübungen Rechnung getragen, und es müssen nicht bloß vorzugsweise solche gewählt werden, welche Leichtigkeit und Gewandtheit, Schönheit und Anmuth der Bewegungen und der ganzen Haltung gestatten und befördern, sondern sämmtliche Uebungen, welche vorkommen, müssen noch mehr, als es beim Turnen der Knaben und Jünglinge geschieht, darauf berechnet sein, daß jene Eigenschaften hervortreten. Diese Forderung ist nächst dem obigen ethischen Grunde auch von der Natur durch den zu größerer Formenschönheit bestimmten Bau des weiblichen Körpers angedeutet. Und wenn wir schon bei dem männlichen Geschlecht den Gewinn für plastische Schönheit, wenn auch nur in zweiter Linie, als dankenswerthe Zugabe des Turnens betrachtet haben, wie viel mehr hat das weibliche Geschlecht das Recht, dieses Ergebniß unserer Uebungen für sich in Anspruch zu nehmen, und wie ungesucht und freiwillig wird es dasselbe als die eigentliche Blüthe zweckmäßiger Körperübung davon tragen? Doch darf diese Rücksicht nie zu sehr vorangestellt werden, und muß, wenn sie auch ein größeres Gewicht hat als bei Knaben, dennoch gegenüber von dem wichtigeren Zwecke einer vollkräftigen Gesundheit immerhin einigermaßen zurücktreten. So ist z. B. gegen die Reck- und Barrenübungen schon eingewendet worden, daß sie die Hände zu breit und derb machen, oder gar, daß Rücken und Brust zu breit werden. Ich gestehe, daß mir diese Einwendung zu weit geht, und daß ich um dieser Besorgniß willen die für die Brust so wichtigen Uebungen nicht aufgeben lassen möchte.

5) Daß alle diejenigen Uebungen wegbleiben, welche durch das weibliche Zartgefühl irgendwie beanstandet werden können, versteht sich von selbst.

6) Eben so nahe liegt auch die Bedingung, daß alle diejenige Vorsicht, welche überhaupt beim Turnen gefordert worden ist, hier mit verdoppelter Gewissenhaftigkeit angewendet, daß also nur langsam und stetig aufgestiegen, jede zu große Anstrengung, jede Uebertreibung vermieden, und namentlich die Rücksicht auf das

weichere Knochengerüst des weiblichen Körpers und den so empfindlichen Rückgrath wohl beachtet werde.

7) Den Knaben und Jüngling soll das Turnen für den Ernst, die Anstrengung und Gefahren des Lebens, und namentlich auch für den Waffendienst vorbereiten. Darum muß auch hier zwar mit frischem und freudigem, aber dennoch mit strengem Ernste verfahren, und zur Erprobung und Uebung von Selbstverläugnung, von Muth und Kühnheit, zur Ertragung von Anstrengung und Schmerzen Gelegenheit gegeben werden. Reichen Ersatz dafür finden die Turner vor allem in dem innern Reize eben dieser Motive selbst, zugleich aber auch in der Oeffentlichkeit der Uebungen, im Turngesange, den Turnspielen, den Turnfahrten und Turnfesten. Alles dieß fällt beim weiblichen Geschlechte weg. Was bieten wir ihm nun statt aller jener so mächtig anregenden Momente, wodurch erzeugen wir Lust und Freude daran? Nun, wir fassen das Geschlecht auch hier in seiner, wenn man will, schwächeren und doch so liebenswürdigen Seite, und geben ihm unsere Uebungen in der Form des heiteren Spieles.

Wenden wir nun diese Vordersätze auf die Auswahl und Behandlung der Uebungen an, so werden wir ungefähr folgende bekommen:

A. Die Vorübungen (Seite 153) und zwar:

1) Uebungen der Beine Nr. 1, 2 und 3, während die Nummern 4 — 8 aus nahe liegenden Gründen wegfallen;
2) Uebungen der Arme Nr. 1, 3 und 4;
3) Uebungen des Rumpfes;
4) Uebungen des Kopfes.

B. Uebungen der untern Glieder:

1) Das Gehen (S. 162), vorzugsweise mit Rücksicht auf Anstand und Schönheit.
2) Das Laufen (S. 168). Es ist dieß bekanntlich nicht nur für die Muskulatur der Beine, so wie in seiner Ueberwirkung auf die Lunge höchst bildend, sondern es läßt sich auch dabei durch eine schöne elastische Haltung des Körpers beim Laufen viel Grazie entwickeln. Aus den ansprechenden und als Reigen ausgeführten Dauerläufen können schöne, aus Gehen und Laufen zusammengesetzte Reigentänze gestaltet werden.
3) Das Schweben (S. 314) in allen seinen Uebungen, mit einziger Ausnahme der wenigen, welche aus dem Schwingen herübergenommen sind, empfiehlt sich für die Mädchen ganz besonders. Auch das Schlittschuhlaufen gehört dazu. Man vergleiche, was schon als das Urtheil von Gutsmuths S. 323 dar-

berechneten Uebungen weg, weil sie
theils alle heftigen und gewaltsam
und Erschütterungen, weil theils der
wenigstens der zärtere Bau des weiblichen
erträgt.

4) Diese mangelnde thätige Kraft ersetzt d
durch das größere Maaß von leidender
sondern auf der andern Seite auch
Empfindung, durch den Sinn für sittl
Schönheit. Dieser wichtigen Eig
gen auch bei den Körperübungen
müssen nicht bloß vorzugsweise
Leichtigkeit und Gewandtheit, Sch
gungen und der ganzen Haltung
sämmtliche Uebungen, welche vorf
es beim Turnen der Knaben und
rechnet sein, daß jene Eigenscha
ist nächst dem obigen ethisch
durch den zu größerer Form
weiblichen Körpers angedeutet.
lichen Geschlecht den Gewinn
nur in zweiter Linie, als d
trachtet haben, wie viel mehr
dieses Ergebniß unserer U
men, und wie ungesucht
eigentliche Blüthe zweck
Doch darf diese Rücksicht
muß, wenn sie auch ein
dennoch gegenüber von
Gesundheit immerhin e
gegen die Reck- und L
daß sie die Hände zu
Rücken und Brust zu
Einwendung zu weit g
len die für die Brust
sen möchte.

5) Daß alle diejenigen
weibliche Zartgefühl
steht sich von selbst.

6) Eben so nahe liegt a
sicht, welche überhaupt
mit verdoppelter Gen
langsam und stetig a
Uebertreibung vermied

die einfacheren und leichteren, aber für
ücken wichtigen Uebungen des *Anhängens*,
Ziehens und *Stemmens* hieher, aber
mit der erforderlichen Rücksicht auf den em-
des Brustkastens und gewissenhafter Vorsicht
nete Anstrengung oder gar Uebertreibung. Da-
manche der leichten, schwebenden und anmu-
am Triangel, der Streckschaukel und dem Rund-
dchen, bieten Gelegenheit zur Entwicklung aus-
chtigkeit und Anmuth der Bewegungen, und ge-
s angenehmes Spiel einen Ersatz für die wegfal-
n Reck- und Barrenübungen. Endlich gibt eine
enehme Uebung die Hang- und Stemmschaukel von
93), welche aber am besten zu *Hangübungen*

Uebungen des *Werfens* gehört bloß theils das
en hieher, das aber auch hier am besten dem Spiel
wird, theils etwa das *Schocken*.

ettern. Dieses beschränkt sich auf das sehr zu em-
Klimmen an der schrägen und der Klimmleiter, so
das Steigen an der Holzleiter, der Strickleiter und dem
mast. Dieser ist ein Pfosten von mäßiger Höhe, an
aufsteigend in der Entfernung von je 1 Fuß Sprossen
bracht sind, daß sie auf beiden Seiten vorstehen. An
wird nun theils *vorlings*, theils *rücklings* gestiegen.
tere Uebung, das Rücklingssteigen, ist die wichtigere, so-
ie Arme dabei stark zurückgebeugt werden müssen, und die
g dadurch für Brust und Rücken besonders wohlthätig ist.
das Steigen jedoch zu erleichtern, ist der vordere Theil des
kens abgeflacht, damit die Arme nicht zu weit zurückzugrei-
genöthigt sind.

n *Baden* und *Schwimmen* hat das weibliche Geschlecht so
t ein vollgültiges Recht, als das männliche, und das Baden
edenfalls kann wegen seines ausgezeichnet wohlthätigen Einflus-
es auf die Gesundheit nicht dringend genug empfohlen werden.
Wo Gelegenheit zum Schwimmen ist, liegt es so nahe, daß diese
eben so übende und stärkende, als angenehme und für das Leben
so wichtige Kunst auch den Mädchen verschafft werde, daß eine
Aufforderung dazu kaum nöthig sein dürfte.

ollen die Uebungen, wie wir gefordert haben, als heiteres
scheinen, so müssen sie, so weit immer möglich, als *Ge-*
bungen getrieben werden, weil in dieser Behand-
e für die Jugend ein ganz eigenthümlicher und belebender
t. Beim Mädchenturnen ist die Sache von doppelter

über gesagt ist. Ein Hauptgewinn wäre, die Mädchen dadurch auch im Winter zum Genuß der reinen Luft und zum Ertragen der so stärkenden Winterkälte zu bringen.

4) Das Springen (S. 179) darf, um der damit leicht verbundenen größeren Erschütterung willen, nur mit besonderer Vorsicht angewendet werden, auch eignet sich schon die weibliche Kleidung weniger dazu. Vor allem fällt der Sprung in die Tiefe ganz weg. Wohl aber mag der Weitesprung und der Höhensprung über sehr mäßige Höhen, beide mit gehöriger Vorsicht und Beschränkung, versucht werden, theils weil z. B. ein Sprung über einen Graben schon etwas Muth erfordert, und es immerhin gut ist, wenn auch nach dieser Seite hin etwas geschieht, theils weil gerade diese Anwendung des Springens im Leben am leichtesten Bedürfniß werden kann. Jedenfalls muß aber mit doppelter Sorgfalt und Bestimmtheit darauf gehalten werden, daß der Niedersprung regelmäßig, d. h. mit kleiner Kniebeugung und auf die Zehen, also recht leicht und dadurch mit möglichster Vermeidung aller Erschütterung geschehe; auch daß der Niedersprungsort immer gehörig mit zärterem Sand überschüttet sei. Wo sich übrigens irgend Schwäche des Rückgraths und Neigung zu Verkrümmung zeigt, muß das Springen durchaus unterbleiben. Dagegen gehört hieher

5) der Tanz im Reifen und Seil (S. 341), welcher längst von den Mädchen gerne als Spiel getrieben wird, und schon dadurch seine Tauglichkeit zur Turnübung hinlänglich bewährt hat.

C. Uebungen der oberen Glieder.

Da durch die verschiedenen Thätigkeiten der Arme immer zugleich auch die Brust- und Rückenmuskeln in Anspruch genommen und geübt werden, so erhalten die Uebungen der Arme dadurch eine verdoppelte Wichtigkeit, verlangen aber auf der andern Seite allerdings auch immer einer besonderen Sorgfalt und Aufmerksamkeit, damit jedes Uebermaaß von Anstrengung, in welches man im Turneifer so gar gerne geräth, vermieden wird. Hieher gehören denn vor allem andern

1) die Stabübungen (Seite 355), besonders wegen ihres guten Einflusses auf Bildung und Stärkung der Rückenmuskeln und der Wirbelsäule;

2) die Hantelübungen (Seite 328), aber nur mit leichten hölzernen Hanteln, und mit Vermeidung heftigerer Bewegungen, zumal bei der Schulterprobe, auf was schon Seite 160 hingewiesen ist.

3) Reck und Barren. Von dem ganzen überfließenden Reichthum dieser für die männliche Jugend so anziehenden Uebungs-

reihen gehören bloß die einfacheren und leichteren, aber für Arme, Brust und Rücken wichtigen Uebungen des Anhängens und Schwingens, Ziehens und Stemmens hieher, aber allerdings ebenfalls mit der erforderlichen Rücksicht auf den empfindlichern Bau des Brustkastens und gewissenhafter Vorsicht gegen alle ungeeignete Anstrengung oder gar Uebertreibung. Dagegen eignen sich manche der leichten, schwebenden und anmuthigen Uebungen am Triangel, der Streckschaukel und dem Rundlauf für die Mädchen, bieten Gelegenheit zur Entwicklung ausgezeichneter Leichtigkeit und Anmuth der Bewegungen, und geben zugleich als angenehmes Spiel einen Ersatz für die wegfallenden übrigen Reck- und Barrenübungen. Endlich gibt eine gute und angenehme Uebung die Hang- und Stemmschaukel von Spieß (S. 293), welche aber am besten zu Hangübungen benützt wird.

4) Von den Uebungen des Werfens gehört bloß theils das Ballwerfen hieher, das aber auch hier am besten dem Spiel vorbehalten wird, theils etwa das Schocken.

5) Das Klettern. Dieses beschränkt sich auf das sehr zu empfehlende Klimmen an der schrägen und der Klimmleiter, so wie auf das Steigen an der Holzleiter, der Strickleiter und dem Sprossenmast. Dieser ist ein Pfosten von mäßiger Höhe, an welchem aufsteigend in der Entfernung von je 1 Fuß Sprossen so angebracht sind, daß sie auf beiden Seiten vorstehen. An diesen wird nun theils vorlings, theils rücklings gestiegen. Die letztere Uebung, das Rücklingssteigen, ist die wichtigere, sofern die Arme dabei stark zurückgebeugt werden müssen, und die Uebung dadurch für Brust und Rücken besonders wohlthätig ist. Um das Steigen jedoch zu erleichtern, ist der vordere Theil des Balkens abgeflacht, damit die Arme nicht zu weit zurückzugreifen genöthigt sind.

6) An Baden und Schwimmen hat das weibliche Geschlecht so gut ein vollgültiges Recht, als das männliche, und das Baden jedenfalls kann wegen seines ausgezeichnet wohlthätigen Einflusses auf die Gesundheit nicht dringend genug empfohlen werden. Wo Gelegenheit zum Schwimmen ist, liegt es so nahe, daß diese eben so übende und stärkende, als angenehme und für das Leben so wichtige Kunst auch den Mädchen verschafft werde, daß eine Aufforderung dazu kaum nöthig sein dürfte.

Sollen die Uebungen, wie wir gefordert haben, als heiteres Spiel erscheinen, so müssen sie, so weit immer möglich, als Gesammtübungen getrieben werden, weil in dieser Behandlungsweise für die Jugend ein ganz eigenthümlicher und belebender Reiz liegt. Beim Mädchenturnen ist die Sache von doppelter

Wichtigkeit. Ihre Durchführung ergibt sich bei den meisten der oben bezeichneten Uebungen beinahe von selbst, und dem Sinn und Geschick der lehrenden und beaufsichtigenden Frauen wird es leicht werden, die Sache auf eine für ihre Mädchen besonders geeignete Weise anzuordnen und zu behandeln. Besonders zweckmäßig ist es, die Uebungen im Takt vorzunehmen, indem es eben so anregend ist, als es den Sinn für Ordnung und Genauigkeit übt. Eine gar angenehme Zugabe, besonders zu den Fußübungen im Gehen, Laufen, Hüpfen u. s. w. ist das Begleiten derselben mit den Handklappern und Castagnetten, eine Uebung, welche die Jugend ohnedieß gerne treibt, und welche besonders zur Belebung der Taktübungen benützt werden kann. Spieß ist meines Wissens der erste, der sie zu diesem Zwecke beigezogen hat und die Sache förmlich methodisch behandelt *).

Was nun die auf die Uebungen zu verwendende Zeit betrifft, so sollte es als Grundsatz gelten, daß sie, wo immer möglich, täglich getrieben würden, schon damit die Mädchen durch sie in's Freie und an die frische Luft kämen. Ich würde sagen, es sollen an den Tagen, an welchen nicht geturnt wird, wenigstens Turnspiele getrieben werden, wenn nicht ohnedieß nach unserer Forderung beide beinahe unmerklich in einander übergingen.

Hinsichtlich des Unterrichts wiederhole ich die oben S. 90 gestellte Forderung, daß er vorzugsweise von Frauen gegeben werde. Es ist dieß nicht nur als unerläßliche Bedingung des Zartgefühls zu betrachten, sondern es ist auch in rein körperlicher Hinsicht nöthig. Nur Frauen kennen die manchmal delikaten Rücksichten, welche bei solchen Uebungen zu nehmen sind, gehörig, nur sie haben den rechten Maßstab für das, was zugemuthet werden darf und was vermieden, oder wenigstens geschont werden muß. Bei jüngeren Mädchen mögen und sollen sogar mit und neben ihnen immerhin auch Männer den Unterricht besorgen helfen; beim allmähligen Uebergang in's jungfräuliche Alter muß es aufhören. Damit ist aber allerdings nicht ausgeschlossen, daß die Uebungen überhaupt von einem Manne überwacht und geleitet werden können, der aber entweder Erzieher oder Arzt sein muß, ja, diese männliche Oberleitung wird sogar als Forderung ausgesprochen werden müssen. Ist der Aufseher nicht selbst Arzt, so darf der Rath und die Beiziehung eines solchen um so weniger versäumt werden.

Daß die Uebungen selbst, im Gegensatze gegen die Turnplätze des männlichen Geschlechts, sich vom Markte des Lebens in die Stille zurückziehen müssen, ist ebenfalls schon bemerkt wor-

*) In seinem Turnbuch für Schulen (oben Seite 281).

den. Alles, was von Schaudarstellungen und deßwegen von Oeffentlichkeit verlangt werden wollte, wäre eine entschiedene Verkennung des weiblichen Gemüthes und der weiblichen Bestimmung. Probeübungen und etwaige kleine Turnfeste dürfen nur weibliche Zuschauerinnen haben.

Eine Turnkleidung wird beinahe unerläßlich sein. Die langen fliegenden Gewänder hindern manche Uebung, auch steht die weibliche Kleidung leider noch viel zu sehr unter dem tyrannischen Einflusse der Mode, als daß sie naturgemäß genug wäre, um den Anforderungen an gymnastische Uebungen gehörig zu entsprechen. Eine leichte Kleidung von einfachem Stoffe, mit Entfernung alles Schnürens und Beengens, eine kurze Tunika mit geschlossenen Beinkleidern dürfte das Zweckmäßigste sein.

Anhang.

Um die Vertheilung der Uebungen, wie sie oben S. 102 flg., und S. 116 im allgemeinen bezeichnet sind, anschaulich zu machen, mag hier zum Schlusse noch eine Tabelle stehen, welche die Reihenfolge derselben theils gleichzeitig für die verschiedenen Riegen an demselben Turntage, theils für dieselbe Riege an den aufeinanderfolgenden Turntagen enthält. Die Vertheilung an demselben Turntage unter die sämmtlichen Riegen muß zwar immer mündlich von dem Lehrer angegeben werden, weil besondere Umstände jedesmal bald diese bald jene Bemerkung oder auch Abänderung nöthig machen können; es ist aber dennoch zweckmäßig, wenn die Tafel auch auf dem Turnplatz aufgehängt, und der Turntag durch einen Stift, der an den Anfang desselben eingesteckt wird, bezeichnet ist, damit jede einzelne Riege erforderlichen Falls immer noch nachsehen kann.

Die Anordnung im Wesentlichen dürfte etwa folgende sein:

Begonnen wird immer mit den gemeinschaftlichen Vorübungen und den militärischen Marschübungen, so daß abwechselnd an dem einen Turntage jene, am folgenden diese betrieben werden. Eine Viertelstunde genügt dafür. Auf sie folgt nun die Turnschule mit den eben in der Tafel bezeichneten Uebungen, und mindestens einer vollen Stunde Zeit. In der Tafel sind je zwei für die Stunde bestimmt, so daß also auf jede einzelne eine halbe Stunde kommt, und ihr demnach die gehörige Aufmerksamkeit zugewendet werden kann. Will und kann man mehr Zeit auf die Turnschule verwenden, so werden drei Uebungen statt der bezeichneten zwei vorgenommen. Die Uebung des Gehens, die Vorübungen und die in den Uebungsspielen enthaltenen sind nicht in sie aufgenommen, weil diese besonders vorkommen.

Nach der Turnschule tritt die Turnkür mit etwa einer halben Stunde Zeit ein, in welche dann auch solche Uebungen verlegt werden, welche in der Turnschule nicht vorkommen, z. B. Streckschaukel und Rundlauf.

Endlich schließen die Uebungsspiele mit einer Viertelstunde, so daß die ganze Zeit volle zwei Stunden beträgt.

Bei der Entwerfung der Tafel sind folgende Rücksichten genommen worden:

1) für jede Riege müssen in einer Reihe von Turntagen sämmtliche Hauptübungen vorkommen. So folgen sich denn z. B. für die erste Riege (I) alle Hauptübungen in den sechs ersten Turntagen, ebenso für die zweite u. s. w.

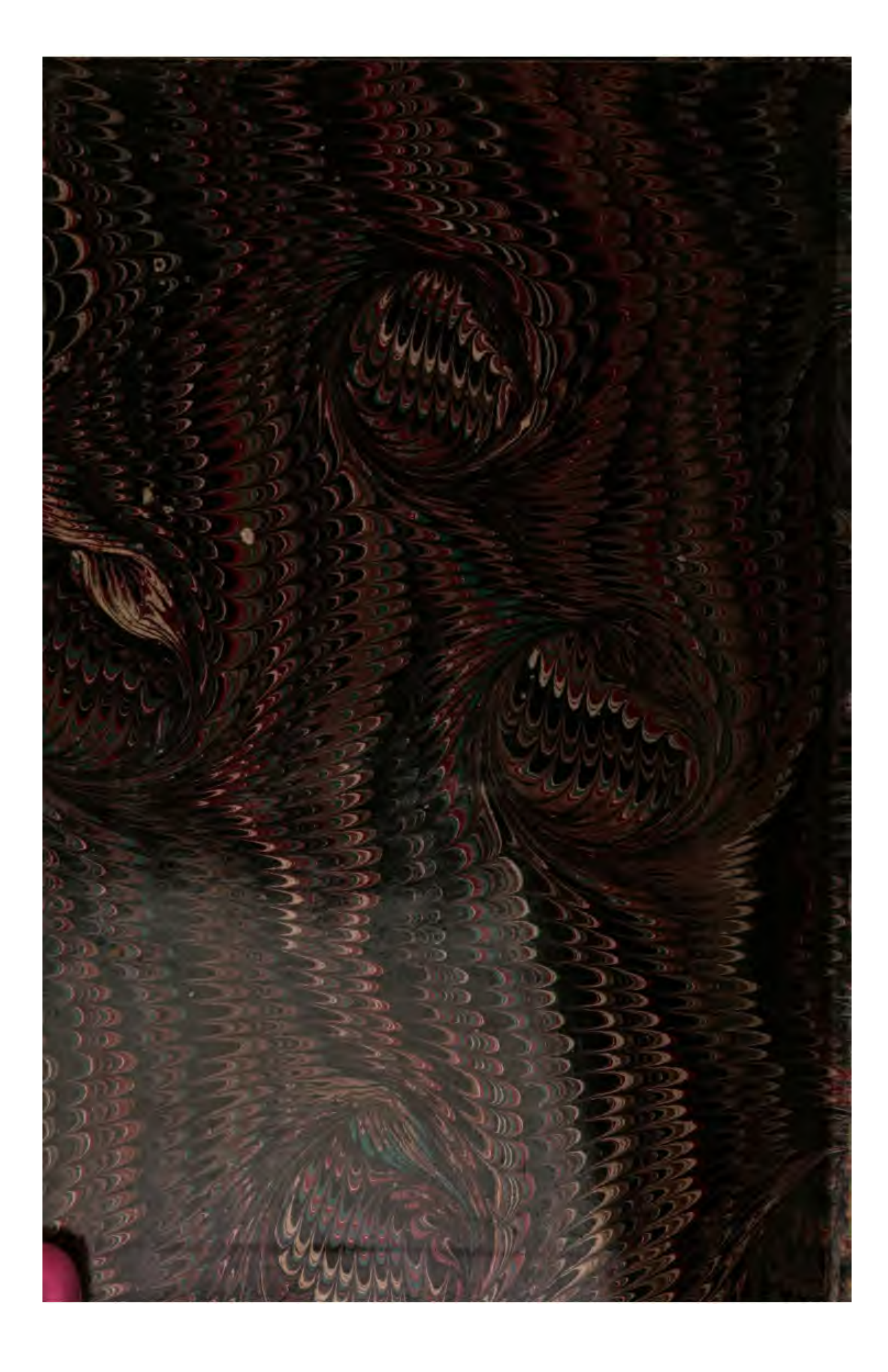
2) Die zwei Uebungen, welche eine Riege an demselben Turntage zu betreiben hat, wechseln so ab, daß theils die Ober- und Unterglieder nach einander in Anspruch genommen werden, theils daß nach anstrengenderen Uebungen wieder leichtere eintreten.

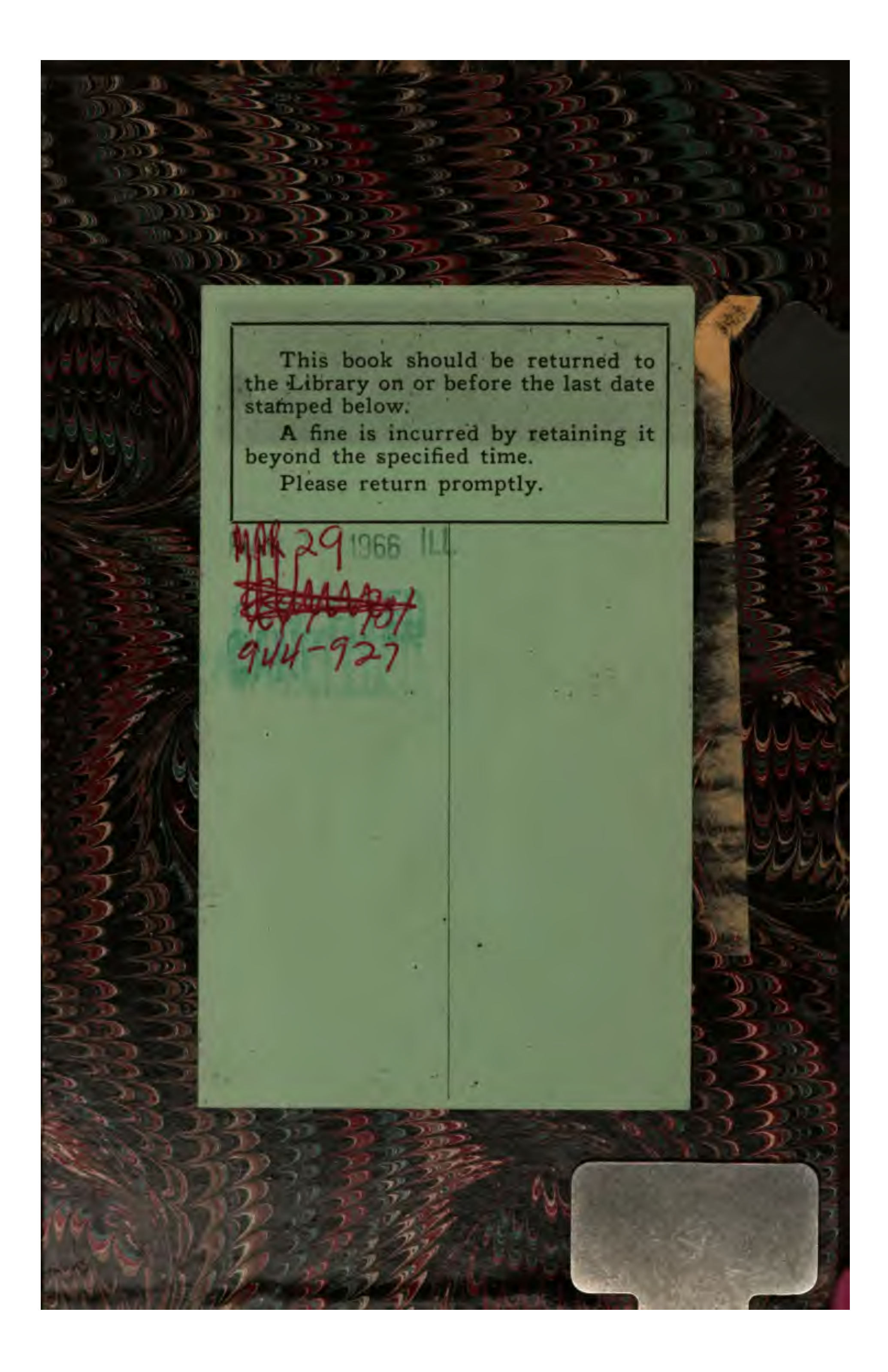
3) In derselben Reihe, wie sie für die nehmliche Riege an den verschiedenen Turntagen auf einander folgen, sind sie an dem nehmlichen Turntage unter die verschiedenen Riegen (I—VI) vertheilt. Die II. Riege treibt demnach am ersten Turntage diejenige Uebung, welche die I. Riege an ihrem zweiten Turntage übt, und so fort. Sind es nun mehr als sechs Riegen, so wird bei den folgenden die Reihe auf's neue begonnen, so daß also die VII. wieder anfängt wie die I. u. s. w. Es kann dieß auch keinen Anstand haben. Denn bei einigen Uebungen, wie Laufen und Ringen, bedarf es gar keiner, bei einigen andern wenigstens keiner vermehrten Geräthe, indem am Springgraben und am Klettergerüste füglich zwei Abtheilungen zugleich sich üben können, für Reck- und Barrenübungen müssen ohnedieß Geräthe von verschiedener Größe da sein. Nur beim Schwingen und Gerwurfe bedarf es besonderer Geräthe. Allein auch hier nicht immer, weil beide nur für ältere Turner bestimmt sind, und wenn es also jüngere Abtheilungen trifft, diesen dafür das Bockspringen, das Schocken 2c., nach Umständen sehr zweckmäßig auch die Vorübungen zugewiesen werden.

Uebungen, welche eine große Mannigfaltigkeit gewähren, wie namentlich das Klettern, können natürlich an Einem Turntage bei weitem nicht erschöpft werden, und müssen sich deßwegen ergänzen, wenn sie zum Zweitenmal an die Reihe kommen.

Unter „Heben" sind auch die S. 325 bezeichneten übrigen sämmtlichen Uebungen gemeint, mit Ausnahme des Ringens, das als besonders wichtige Uebung auch besonders vorkommt. Von jenen können in einer halben Stunde füglich zwei und drei vorgenommen werden.

	I. Riege.	II. Riege.	III. Riege.	IV. Riege.	V. Riege.	VI. Riege.
. Turntag.	Laufen. Barren.	Höhesprung. Reck.	Weitesprung. Werfen.	Klettern. Stab ꝛc.	Schwingen. Heben ꝛc.	Ringen. Schweben.
. Turntag.	Höhesprung. Reck.	Weitesprung. Werfen.	Klettern. Stab ꝛc.	Schwingen. Heben ꝛc.	Ringen. Schweben.	Laufen. Barren.
. Turntag.	Weitesprung. Werfen.	Klettern. Stab- ꝛc.	Schwingen. Heben ꝛc.	Ringen. Schweben.	Laufen. Barren.	Höhesprung. Reck.
. Turntag.	Klettern. Stab- und Reifübung	Schwingen. Heben ꝛc.	Ringen. Schweben.	Laufen. Barren.	Höhesprung. Reck.	Weitesprung. Werfen.
. Turntag.	Schwingen. Heben ꝛc.	Ringen. Schweben.	Laufen. Barren.	Höhesprung. Reck.	Weitesprung. Werfen.	Klettern. Stab ꝛc.
. Turntag.	Ringen. Schweben.	Laufen. Barren.	Höhesprung. Reck.	Weitesprung. Werfen.	Klettern. Stab ꝛc.	Schwingen. Heben ꝛc.




This book should be returned to the Library on or before the last date stamped below.
A fine is incurred by retaining it beyond the specified time.
Please return promptly.
1966 ILL
944-927

